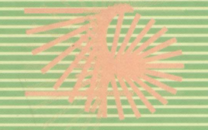
大学生

心理健康

主　编　王素珍
副主编　汤其好
　　　　张建华
　　　　滕　飞

中国矿业大学出版社

责任编辑 关湘雯 许建
封面设计 孙兵





ISBN 7-81107-361-7/B·8 定价:28.00元

大学生心理健康

主　编　王素珍
副主编　汤其好　张建华　滕　飞

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/王素珍主编．—徐州：中国矿业大学出版社，2006.8

ISBN 7-81107-361-7

Ⅰ.大… Ⅱ.王… Ⅲ.大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 Ⅳ.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 077916 号

书　　名	大学生心理健康
主　　编	王素珍
责任编辑	关湘雯　许　建
责任校对	徐　玮
出版发行	中国矿业大学出版社 (江苏省徐州市中国矿业大学内　邮编 221008)
网　　址	http://www.cumtp.com　**E-mail**：cumtpvip@cumtp.com
排　　版	中国矿业大学出版社排版中心
印　　刷	连云港海狮印刷厂
经　　销	新华书店
开　　本	880×1230 1/32　**印张** 10.125　**字数** 263 千字
版次印次	2006 年 8 月第 1 版　2006 年 8 月第 1 次印刷
定　　价	28.00 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

序

高素质人才，不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，而且也要有良好的心理素质。事实说明，一个民族，没有振奋的精神和坚强的意志，不可能自立于世界民族之林。一个人，没有振奋的精神和坚强的意志，也不可能成为高素质人才。

大学时代是人生最美好的时代，大学生作为具有较高智力、较高文化和较高自尊的群体，通常有着不同于一般青年的强烈的参与社会各项活动的意识、强烈的独立意识和批判精神。然而，当他们以极大的热情去面对市场经济、面对网络时代、面对日益多元化的社会时，却发现如今的大学校园已不再是"象牙之塔"，生活之舟也不再一帆风顺了。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活，有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。因此，加强大学生心理健康教育，帮助大学生正确认识自己，激发潜能，培养良好的个性心理品质，增强社会适应能力，促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展，培养一大批身心健康的中国特色社会主义事业的建设者和接班人，不仅是高校一切工作的出发点和落脚点，也是一项功在当代、利在千秋的事业。

《大学生心理健康》一书正是基于上述思考，以心理学为理论基础，针对当前大学生心理健康教育的特点，从学习、交往、情感、择业等多维角度，对大学生心理健康教育的理论作了系统而又有重点的阐述，是一本内容丰富、文笔流畅、理论和实践紧密结合的教材。

我们衷心希望，本书出版不仅能为广大青年学生架起一座沟通心灵的桥梁，铺设一条提高素质的途径，而且也能成为加强和改进当代大学生思想政治工作的有效载体。

目　录

第一章 绪　论

随着改革开放和社会的发展变化，当代大学生表现出来的心理问题已经引起了整个社会的关注。未来社会对人才心理素质的要求日益突出，国内外学校工作的实践证明，心理健康教育并不仅仅是一种方法和技术，更重要的是其体现了一种先进科学的教育理念，心理健康教育的普及有助于教育观念的更新和方法的改善。所以，大力加强学校心理健康教育，已经成为世界性的教育共识。世界各国都把开展心理健康教育作为现代学校的一个重要标志。为了切实提高大学生的整体素质，特别是心理素质，认真研究和大力加强大学生心理健康教育是非常必要的。

第一节　心理健康概述

健康是人类最基本的需求之一。大学生的健康成长，不仅需要有一个和谐宽松的良好环境，而且需要帮助他们掌握正确有效的方法。开展心理健康教育，是促进大学生身心健康和全面发展的重要举措。同时也可以通过各种教育手段和方法，尽早发现大学生的各种心理和行为问题，尽早矫治，把问题消灭在萌芽状态。

一、心理健康的涵义

早在半个多世纪之前，心理学家荣格就提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽。几十年过去了，荣格的担心成

了现实。随着社会发展竞争的加剧，许多人不堪重负，精神濒临崩溃的边缘，杀人、自杀等恶性事件时有发生，抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人，虽然表面看来一切正常，但内心也在默默忍受着越来越大的心理压力。大学生作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望很高、对挫折的承受力不强的一个特殊人群，心理健康更受到极大的威胁和考验。然而，由于长期以来人们对心理健康的误解，许多人对心理健康缺乏正确的认识，对自己的心理状态缺乏了解，对自己的发展更缺乏明确的规划。因此，大学几年，知识也许收获甚丰，但自我却没有太多成长，对大学生进行心理健康教育已成为高校教育的当务之急，而一个首要的问题是澄清对心理健康的误解，确立一个心理健康的正确观念。

心理健康不是指某种固定的状态，而是一个富有弹性的相对状态。心理学家一般多主张以个体行为的适应情况作为鉴别心理健康的标准，而不是以个别症状的有无作为依据。所以，心理健康是一个“状态”概念，而非“人格”概念。如何辨别正常与异常？我国台湾学者柯永河认为，心理健康者的适应行为多而不适应行为少，心理不健康者的适应行为少而不适应行为多。我国台湾学者黄坚厚总结了心理健康的五个不同的考察角度：统计数字、社会规范、个人痛苦、接受治疗、心理测试。可见，正常与异常、健康与不健康都是相对的，其间并无明显界限，判断标准也是多维度的。

世界卫生组织在定义健康时明确指出：健康乃是一种在生理上、心理上和社会适应上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。这就充分说明了心理健康已成为现代人健康概念中不可或缺的重要组成部分。

心理健康的概念是什么呢？心理健康是相对于生理健康而言的，表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态。对于心理健康概念的表述，国内外学者有过多种阐述。早在 1946 年的第三

届国际心理卫生大会上，就为心理健康下过这样的定义：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

二、当代中国关于心理健康的代表性观点

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中，提出 8 条心理健康的指标：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在 80 分以上；心理行为符合年龄特征。

颜世富博士在《心理健康与成功人生》一书中认为，心理健康应当包括以下 12 个方面的内容：智力正常；有安全感；情绪稳定，心情愉快；意志健全；对自己有充分的了解，并作出恰当的评价；适应能力强；能够面对现实，乐于工作、学习、社交；人际关系和谐；人格完整和谐；睡眠正常；生活习惯良好；心理和行为与年龄相符合。

黄坚厚在《青年的心理健康》一书中认为，心理健康有 4 条标准：第一，心理健康者有工作，而且能够把本身的智慧和能力从其工作中发挥出来，以获取成就，他乐于工作，能够从工作中得到满足。第二，心理健康者有朋友，他乐于与人交往，能和他人建立良好的关系，而且在与人相处时，正面的态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于反面的态度（如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等）。第三，心理健康的人对于他本身应有适当的了解，并进而能悦纳自己，他愿意努力发展其身心的潜能，对于无法补救的缺陷，也能安然接受，而不作无谓的报怨。第四，心理健康者能和现实环境保持良好的接触，对环境能作出正确的、客观的观察，并能够做健全的、有效的适应，他对生活中各项问题能以切实的方法处理，而不企图逃避。

心理健康者未必都能够解决他碰到的一切问题，但他采取的方法总是积极的，适应方式是成熟的、健全的。

三、西方心理学家关于心理健康的观点

（一）弗洛姆关于心理健康的标准

弗洛姆是最早对“健康人格”做研究的心理学家之一。在20世纪40年代，他率先提出社会性格理论，将社会性格分为健康社会性格（生产性倾向）与病态社会性格（非生产性倾向）两大类。以自信、独立自主、现实、完整、自发、爱和创造，以给予和分享为乐，对生活的热爱和敬重，脱离幻想，认识自我，不贪婪，不想入非非，不崇拜偶像，有能力克服自卑，不骗人，也不受骗，不幼稚，沉着稳重，无论命运如何，在生命过程中都要以轻松愉快为主要特征的生产性人格，便是后来许多“健康人格”的原型描述。弗洛姆以《爱的艺术》为代表的一系列著作，奠定了“健康心理学”的理论基础。

（二）奥尔波特关于心理健康的标准

美国著名的心理学家奥尔波特提出心理健康的六个标准：力争自我的成长；能客观地看待自己；人生观的统一；有与他人建立亲睦关系的能力；人生所需的能力、知识和技能的获得；具有同情心，对生命充满爱。

（三）库姆斯关于心理健康的标准

美国学者库姆斯认为，一个心理健康、人格健全的人应有以下四种特征。

1. 具有积极的自我观念

能悦纳自己，也能为他人所悦纳；能体验到自己的存在价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战；虽然有时也可能会觉得不顺利，也并非总为他人所喜爱，但是肯定的、积极的自我观念总是占优势。

2. 恰当地认同他人

能认可别人的存在和重要性，即能认同别人而不依赖以及强

求别人，能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的；而且能和别人分享爱与恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬，并且不会因此而失去自我，保持着自我的独立性。

3. 面对和接受现实

即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验；并能多方寻求信息，倾听不同的意见，把握事实真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

4. 主观经验丰富，可供运用

能对自己、周围的事、人及环境有较清楚的知觉，不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题，从而增进自己行为的效率。

（四）马斯洛和密特曼关于心理健康的标准

1. 有充分的安全感；
2. 对自己有充分的了解，并能对自己的能力作出适当的评价；
3. 生活理想和目标切合实际；
4. 与周围环境保持良好的接触；
5. 能保持自身人格的完整与和谐；
6. 具有从经验中学习的能力；
7. 保持良好人际关系；
8. 适度的情绪发展与控制；
9. 在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性；
10. 在社会规范的前提下，恰当满足个人的基本需要。

（五）斯柯特关于心理健康的标准

1. 一般的适应能力

适应性；灵活性；把握环境的能力；适应和对付变化多端的世界的能力；阐明目的并完成目的的能力；成功的行为；顺利改变行为的能力。

2. 自我满足的能力

适度满足个人需要；对日常生活感到乐趣；行为的自然性；放松片刻的感觉。

3. 人际间各种角色的扮演

完成个人社会角色；行为与角色一致；社会关系适应；行为受社会的赞同；与他人相处的能力；参与社会活动；利用切合实际的帮助；托付他人；社会责任；稳定的职业；工作和爱的能力。

4. 智慧能力

知觉的准确性；心理功能的有效性；认知的适当；机智；合理性；接触现实；解决问题的能力；智力；对人类经验的广泛了解和深刻的理解。

5. 对他人的积极态度

利他主义；关心他人；信任；喜欢他人；待人热情；与人亲密的能力；情感移入。

6. 创造性

对社会的贡献；主动精神。

7. 自主性

情感的独立性；同一性；自力更生；一定的超然。

8. 完全成熟

自我实现；个人成长；人生哲学的形成；在相反力量之间得以均衡；成熟的而不是自相矛盾的动机；自我利用；具备把握冲动、能量和冲突的综合能力；保持一致性；完整的复杂层次；成熟。

9. 对自己的有利态度

控制感；任务完成的满足；自我接受与自我认可；自尊；面对困难，解决问题充满信心；积极的自我形象；自由和自觉感；摆脱了自卑感；幸福感。

10. 情绪与动机的控制

对挫折的耐受性；把握焦虑的能力；道德；勇气；自制力；对紧

张的抵抗；道义；良心；自我的力量；诚实；清廉正直。

四、当代大学生心理健康标准

从以上可以看出，尽管不同的专家学者对心理健康的标准有不同的观点，但是，以上几位研究者所提出的心理健康标准也具有较大的一致性，主要是从认知、情感、意志、适应能力等方面加以考察。

综合国内外专家学者的观点，根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征，我们认为，大学生心理健康标准主要应包括以下内容。

（一）智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和，它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般地讲，智商在130以上为超常；智商在90以上为正常；智商在70～89之间为亚正常；智商在70以下为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较，要及早发现和防止智力的畸形发展。例如，对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等，这些均是智力不正常的表现。

（二）情绪适中

情绪适中是指情绪的产生是由适当的原因所引起；情绪的持续时间是随着客观情况的变化而变化；情绪活动的主流是愉快的、欢乐的及稳定的。有人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

（三）意志健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是

意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中，具有克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一，反应适度是说明人的行为表现协调有度。主要表现为：意识和行为一致，即言行一致；为人处事，合情合理，灵活变通；在相同或相类似情境下，行为反应符合情境，既不过分，也不突然。

（四）人格统一

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成一定联系和关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点，因此，形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格，其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

（五）人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，互相接纳、尊重，而不是心理相克、相互排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不是冷漠无情，施虐、害人；以集体利益为重，关心、奉献，而不是私字当头、损人利己等。

（六）与社会协调一致

心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动能跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾

和冲突，应及时调节，修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而行，而不是逃避现实、悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。

（七）心理特点符合年龄特征

人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言行举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

第二节　大学生的心理发展与特点

随着生理发育的成熟，大学生的心理发展正经历着逐渐成熟的过程。大学生心理发展的阶段和特征是大学生心理发展的基本问题，它是研究和论述大学生心理的各种形式及特点的基本依据，也是对大学生实施心理健康教育的基本依据。

一、大学生心理发展的基本阶段

大学生心理发展的过程，大致可分为适应阶段、充实阶段和分流阶段三个阶段。

（一）适应阶段

适应阶段是指从入学到一年级结束，是大学生在心理发展上适应大学新环境的时期。大学新生迈进大学校门，在处处感到新鲜、好奇的同时，也面临着自我意识上的、学习上的、生活上的三个不适应。这三个方面不适应的情形，每个大学生都不同程度地经历过。从不适应到适应的时间，因个人的自身情况不同，长短也不一样，短者数月，长者可达一年以上。

（二）充实阶段

充实阶段是指从二年级到三年级，大学生心理趋向稳定，积极追求精神上的充实，并努力从多方面培养提高自己能力的时期。此时，他们表现出强烈的求知欲望，开始集中精力考虑如何提高学习成绩，广泛涉猎“热门”学科的知识、扩大知识面，较为深入、系统地思考人生价值和自我发展等问题。他们通过较为系统的课程学习和社会实践，加上来自各个方面的思想影响和社会影响，逐步地认识了各种事物，形成了各种观点用以指导自己的行动。例如，他们具有了对自然、社会、国家、人生、道德、恋爱、苦乐、美丑、生死的看法，形成了自己的自然观、社会观、国家观、人生观、道德观、恋爱观、苦乐观、审美观、生死观等。由于年龄的特点和社会经验所限，大学生在思考和探索人生和自我的过程中，常不同程度地出现一些问题：一是急功近利；二是缺乏必要的分析鉴别力，对西方学说盲目认同；三是标新立异，喜欢套用时髦的新概念、新术语；四是实用倾向明显，追求所谓“实惠”。因此，在他们身上，常会出现正确与错误观念、进步与落后观念、科学与伪科学观念相互交织混杂的状况。

（三）分流阶段

分流阶段是指进入毕业学年，大学生面临的是继续学习深造还是参加工作的选择。这是人生发展的又一次分流。在这个阶段，即将毕业的大学生不仅要集中精力完成实习和毕业论文，而且还要关心自己的就业前景；不仅要考虑自己以后的去向，而且还要考虑与家庭或恋人的关系。上述问题交织在一起，经常使大学生产生思想上的矛盾冲突和情绪上的强烈波动。

二、大学生心理发展的水平

大学生的心理发展既不同于少年儿童期的心理发展，又区别于成年期、中年期的心理发展，加之他们特有的学习氛围和生活方式，又使他们的心理发展与普通青年的心理发展表现出较明显的

差异。在人生心理发展的历程中，大学生心理发展处于一个由不定型向定型、不成熟向成熟转变的过程。

与中学生相比，大学生的心理明显趋于成熟。世界观、人生观渐趋成熟，考虑问题比较全面，处事比较冷静，能够正确面对困难与挫折，不气馁、不消沉、不浮躁。他们逐渐摆脱对家长和老师的依赖，独立自主地面对和开创自己的未来。

与同龄人相比，大学生的智力普遍有较快的发展。知识层次的提高，知识结构的完善，使他们分析问题、解决问题的能力有了较大的发展；他们普遍有较为崇高的理想与追求，对国家大政方针较为关心；他们的自信心和独立性较之同龄青年人要强一些。

与成年人相比，大学生的心理发展尚属不够完全成熟的阶段。他们富有理想，但理想与追求往往脱离现实；他们富有激情，但情绪活动易于波动而情境化，甚至表现出情绪控制能力不够强；他们向往和追求友谊与爱情，但对待爱情的态度过于浪漫或不切实际，因此恋爱往往是"开花多、结果少"。所以，大学生的心理素质尚有待于进一步培养和提高，才能达到完全成熟的水平。

三、大学生心理发展的一般特点

总的看来，大学生的心理发展有以下几个方面的特点：

（一）认知能力发展到较高水平

认知能力的发展表现在知觉、记忆、思维、想像等方面。大学生的知觉能力达到了成熟水平，他们观察事物更具有目的性、完整性和系统性，并且相对深刻稳定。例如，在人际知觉上，他们更注意从各方面系统地观察对象的特点，大到品质、情操、气度、涵养，小到生活习惯、待人方式等，从而建立起对其的印象和看法，并以此来调节自己与他人的交往行为。对于通过自己悉心观察得到的东西，他们一般不肯轻易放弃。但是，他们知觉的内容和结论常受自身经验、个性及当时心态的影响，因而带有不同程度的主观性。

在记忆方面，大学生所处的学习环境和担负的学习任务，使他

们的理解记忆得到了明显发展，记忆方法普遍形成。他们在学习中“不仅知其然，而且知其所以然”，还能够举一反三、触类旁通，这就进一步强化发展了理解记忆，由于知识经验的积累和长期的实践锻炼，他们已普遍形成了适合自己学习特点和学习习惯的记忆方法，并能有效地运用于记忆外语单词、语法和定理、公式等纷繁复杂的学习内容。

在思维方面，大学生通过专业训练和系统学习，抽象逻辑思维能力得到了充分的发展，具有一定的深度和广度。他们看问题一般不满足于停留在表面现象上，力求深入到事物的本质，思考问题善于寻找科学依据，喜欢旁征博引，带有学术色彩，并且思维的灵活性和敏捷性显著提高，具有鲜明的独立性和批判性。他们希望寻求变异，探索创新，创造性思维日益发展。这些都表明，大学生的智力水平发展达到了高峰。

在想像方面，大学生的想像丰富，他们憧憬未来，对未来的一切都充满着丰富的幻想和希望。由于知识面的扩大和专业学习的训练，他们的再造想像更加精确化，更加完善，并在理解和掌握深奥的理论知识中显示出重要的作用。

（二）自我意识增强

自我意识是指人对自身的认识以及自己和周围事物关系的一种认识和体验，是人认识自己和对待自己的统一。自我意识的发展不仅与年龄有关，而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高，其自我意识就可能越强。从这两点来看，大学时期是真正认识自我的时期。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准，决定了他们不再像中学生那样眼光向外，对外界的事物感兴趣，急于去把握外部环境，显示自己的独立；而是眼光向内，注重对自己进行体察和分析，把自我分化为主体的我和客体的我、理想的我和现实的我，注重内省，注重探求自己微妙的内心世界，力图理解自己的情感与心理变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己的形

象，设计自我的模式。

大学生的自我意识更具有主动性。他们往往主动地把自己与周围的同学和老师作比较，以认识自己并评价自己。他们还常常主动地参照书本上的英雄人物或理想人物，力图将社会的期望内化为自我的品质，并对自己作出评价。随着年龄和知识经验的增长，大学生的自我意识评价与自己的实际情况之间的符合程度逐渐提高，自我评价与他人评价之间的差距也逐渐缩小。自我意识的结构也在发生变化，除了对外表依然重视以外，他们也很重视自我的内在特征，如智力、风度、性格、交往能力的塑造和修养。

大学生的自尊需要普遍较强，他们对自己期望、要求较高，同时，自我意识的发展使他们强烈需要肯定自己、保护自己、发展自己，希望得到别人的重视、好评和尊重，因而，他们的自尊感强烈而敏锐。为此，他们特别喜欢表现自己，希望能引人瞩目。有的大学生喜欢高谈阔论，慷慨激昂地发表自己的见解和主张；有的大学生通过各种竞赛来展示才华，希望能博得别人的好感和青睐；有的大学生故意在某些事情上做得与众不同，以期引人注目；有的大学生甚至自吹自擂，炫耀自己的特殊社会关系和某些成就，以提高自己的身价。由于自尊心较强，凡是涉及到"我"或与"我"相关联的事物，他们都非常敏感，并产生强烈的情绪反应。

（三）性意识发展

大学生正处于青年中期，生理发育已基本完成，所以性意识的明朗化及其发展都是正常的。又由于大学校园是年轻人的世界，每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触，因而性意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面，性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往，每个大学生都会在心里产生一种愿望，即成为什么样的男子或女子；另一方面，性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求，这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的问

题。而这种愿望，会与大学生还不善于处理异性之间的关系，或者他们的经济地位与心理成熟度还不足以应付这种问题相矛盾，从而带来种种不安和烦恼。

（四）人生价值观的发展

当代大学生具有积极向上的人生态度，崇尚“在事业上有成就的人”、“实现自我价值受人尊敬的人”，对以自己的知识和能力取得事业上的成就有着较大的期望。名与利或许被他们视为某种体现价值的象征和手段，但不是他们人生的目的和意义之所在。因此，在追求事业成就的同时，他们也十分看重精神生活的意义。不过，相对而言，社会责任、人类理想的意识在部分大学生的人生目的中地位较低，甚至有的人表现为比较模糊。

在道德观念上趋向“相对主义”。有关调查表明，在当代大学生的道德观念中，虽然中国传统道德的理念仍然占有很大的比重，但是他们对于具体的“道德行为”的认识，带有明显的个人情感和利益色彩。例如，在对人际关系的认识与处理上，除了共同要求彼此以诚相待、互相关心、互相帮助之外，不少人希望人与人之间保持某种“客气、不产生大矛盾”、“选择一两个知己，与其他人保持一定距离”、“平时不太亲密，有难时大家相帮”的关系，还有不少人抱着“以他人待我之道待人”、“互相需要”等态度。

大学生对于政治的态度，既有热情关注、积极参与的一面，又有缺乏信念、趋于冷落的一面。他们对党和国家坚持改革开放政策予以高度认同，承认坚持党的领导，坚持社会主义道路是中国社会发展的现实基础，同时也承认我们的社会主义制度尚不完善，其理论和实践都有待在改革中求得发展。例如，在申请入党的问题上，有关调查显示，有半数以上的大学生向党组织递交了申请书或表示在“积极争取”，也有相当数量的人表示“在大学里不考虑”或“根本没有这种考虑”，还有一些人则抱有各种动机。就是在已递交入党申请书的人中，有较多的人表现出追求个人功利的色彩。

总体来看，争取政治进步仍不失为中国大学生的传统，但在目前，大学生在继承这一传统时，有着更多、更复杂的个人动机。

第三节　大学生实施心理健康教育的意义和特点

大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程，具有很强的科学性、知识性、专业性和技术性，具有自己独特的意义、任务、途径和方法等，正确理解和把握这些，可以提高学校心理健康教育的针对性和有效性。

一、大学生实施心理健康教育的重要意义

大学生心理健康教育是指教育者根据大学生心理发展的特点，运用心理学等多种学科的理论与技术，对大学生进行心理健康知识与技能的教育和训练辅导，培养他们良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展和整体素质提高的教育活动。

（一）实施心理健康教育是实现教育目标的重要基础

促进大学生德智体全面发展是高等教育的基本目标和任务。心理健康教育的目标是全面提高大学生的心理素质，而大学生良好的心理素质又是德智体有效开展的基础，抓住了心理健康教育，就等于抓住了全面发展教育的根本环节。

1. 心理健康教育是新形势下德育工作形式的延伸和补充

良好的心理素质是优良的道德品质和高尚的思想觉悟得以形成的沃土，而良好的思想觉悟和道德品质又会促进心理素质的进一步提高。教育实践表明，许多大学生在思想认识上反映出来的问题，往往与其心理素质交织在一起反映出来。因此，帮助大学生解决心理矛盾、战胜心理疾病、纠正心理偏差、维护心理平衡、促进心理健康，是提高德育工作的针对性和实效性的重要途径。反之，脱离学生具体的心理冲突，漠视学生客观存在的心理障碍，一味地

高谈阔论，硬性灌输的德育方法，则收效甚微，甚至还会引起学生强烈的逆反心理。因此，要提高德育教育的效果必须重视心理健康教育。

2. 心理健康教育与智育密不可分

心理学的许多研究结果表明，良好的心理素质是学生有效学习的重要条件，学生的心理健康是影响学习质量的主要因素。健康的心理可以促进大学生智力获得充分的发展，如浓厚的学习兴趣、正确的学习动机、稳定的情绪、坚强的意志、开朗的性格等良好的心理品质，可以为学生智力的发展插上腾飞的翅膀。反之，不良的心理品质和心理状态，可以成为智力发展的严重障碍，如忧郁的心境、过度的焦虑、多变的情绪、强烈的自卑、怯懦的性格等心理品质都会使大脑神经活动失调，从而影响学生智力的正常进行和发展，阻碍学习过程和知识的掌握，严重削弱智育的效果。可见，开展心理健康教育是提高智育效果的不可忽视的基础性工作。

3. 心理健康教育是体育工作的基础

健康的心理寓于健康的身体之中，而健康的身体有赖于健康的心理。心理健康与身体健康之间有着密切的关系。目前医学界都熟知"心身疾病"的概念，心身疾病就是指这些病最初由心理因素所导致，并且病的转变过程都明显受心理因素所影响，诸如高血压、心脏病、溃疡、癌症等。个体的神经系统、内分泌系统和免疫系统之间存在着密切的相互影响和相互制约的关系，持久不良的心理状态最终会导致躯体的病变。如长期的焦虑、紧张、抑郁等都可以通过神经生理机制、内分泌机制和免疫机制损伤机体的功能，导致生理上的病变。据有关研究资料表明，大学生中因各种心理疾病而休学、退学的占60%左右。这足以说明心理健康的重要性，心理健康教育是实现教育目标的不可忽视的重要方面。

（二）实施心理健康教育是大学生自身发展的内在需要

随着社会的飞速发展，人们生活节奏的不断加快，竞争日益加

剧，人际关系也变得越来越复杂，这些都会给人的心理造成巨大压力，从而给人的身心健康带来严重的威胁。作为现代社会组成部分的大学生心理健康也不可避免地面临着这种威胁。有人曾在大学生中进行问卷调查，结果发现，学生可能有严重心理问题需要得到心理援助者占13.8%，可能有某方面心理困扰渴望得到心理援助者占28.4%。[①] 这说明，相当一部分大学生存在着一定的心理问题和心理困扰，这已成为不可回避的现实。问题之多也恰恰暴露出我们目前教育的不足。长期以来，我们仅重视政治信仰、知识技能和道德原则的培养和灌输，相对忽视了对学生的心理健康与良好心理品质的培养和引导，学生对教育内容有一定的距离感和不信任感，不能有效地解决学生内心的冲突和矛盾。正是因为心理健康教育尚未拥有恰当的地位，才造成了大学生心理健康水平低下的现状。

整体而言，缺乏新环境的适应能力、缺乏人际交往能力、学习困难、情绪不稳定、心理矛盾冲突大、人格不健全等是大学生的常见问题。就个别而言，有的学生确实存在严重的心理障碍和精神疾病，甚至个别人有轻生的倾向。目前，90%以上的大学生认为心理卫生知识教育很有必要。由此可见，大学生的许多心理困惑正在影响着他们的学习和生活，教育者若视而不见，很容易酿成不良后果，直接影响教育的质量。我们应通过心理健康教育，帮助大学生运用心理卫生知识，分析和把握自身的心理健康状况，防止心理疾病的发生，增强心理适应能力和耐挫力，提高对社会变革的心理承受力，缓解各种心理矛盾和压力，形成完整健全的人格，满足他们开发潜能、充分发展、实现自我人生价值的内在需要。

---

① 邓如陵著：《高师学生心理素质教育》，中国矿业大学出版社2001年版，第3页。

二、大学生心理健康教育的原则

根据大学生开展心理健康教育活动的目标要求，我们在进行心理健康教育中应遵循以下三方面原则。[①]

（一）疏导与陶冶相结合原则

大学生心理健康教育与一般的知识教育和规范教育不同，它主要不是靠传授，而是靠疏导和陶冶。所谓疏导，一是疏通，二是引导。具体来说，就是从学生心理实际出发，讲清道理，启迪他们的心灵，帮助他们解决心理问题，引导他们心理健康发展。疏导工作要做好，必须有针对性、启发性和感染性。不同年龄、不同性别、不同生活环境的学生其心理素质特点也不同，而且不同的学生个体差异也很大。这就要求无论是集体的还是个别的心理健康教育都必须加强针对性。另外，对于心理问题的解决、心理素质的提高，主要不是靠掌握某方面知识和服从某个规范，而是靠认识、体验和意志调控的统一。这就要求教师循循善诱，既要以理服人，又要以情感人。空洞而繁琐的说教是不能奏效的，一味地强制和压服更是有害的。所谓陶冶，就是自然而然、潜移默化的影响。人的心理素质的形成和发展不单是靠理性的认识，而且要靠感性的体验。因此，特别需要通过富有教育内涵的物质环境、良好的集体风气、亲密的人际情感、教师的榜样和对学生的关怀等，对学生施加积极的影响。

（二）教育与自我教育相结合的原则

大学生心理健康教育需要学生发挥主动性和自主性，进行自我教育，即在自我认识、自我体验的基础上进行自我调控。因此，要鼓励学生主动参与到心理健康教育过程中来，而不要做被动的单纯受教育者。心理健康教育过程不应该成为教师单方面灌输、学生被动接受的过程，而应该成为学生在教师的启发诱导下主动

---

① 何少颖：《当代大学生心理健康教育》，海峡文艺出版社 1999 版，第 51～52 页。

地认识自己、塑造自己的过程。教师不应该一味地教训学生，把书本上的道理和自己的看法强加给学生，而应该让学生倾诉自己的心声，发泄心中的烦闷，在理解、同情、关怀的基础上对学生进行启发和引导。

要将心理健康教育的着眼点放在帮助学生提高自我认识、自我体验、自我控制的自觉性和能力上，而不应该放在解决某个具体的心理问题上。无论是集体教育还是个别教育，都要致力于帮助学生逐步学会认识自己的能力和性格，认识自己的长处和短处，认识自己的潜能，找到自己在集体中的位置，逐步学会正确地激发、约束、调节自己的心理和行为，使自己逐步成熟、完善。

（三）理论与实际相结合原则

大学生心理健康教育既依赖于相应的知识，更取决于把理论付诸实践的行动。理论是指导，实践是归宿，离开了理论，行动就缺乏方向和方法；没有行动，再好的理论也是纸上谈兵，无济于事。因此，在进行心理健康教育时，要联系当前社会各个方面对大学生产生影响的实际，要联系大学生学习生活及人际交往的实际，同时还要联系以往毕业生在社会上发挥作用的实际。

除此之外，大学生心理健康教育还必须遵循大学生心理发展规律与生理发展规律相统一的原则、遵循防止心理疾患与开发心理潜能兼顾的原则、遵循人与环境和谐一致的原则以及个体和群体相结合的原则等。

三、大学生心理健康教育的途径和方法

大学生心理健康教育的实施，主要在于通过有效的途径和方法，使大学生不断增强自我教育的意识和能力，能够自主调节心态并使这种心理力量能为其各种活动服务。根据当前大学生存在的问题与特点，我们认为，对大学生的心理健康教育应从以下几个方面展开工作。

（一）开设专门的心理健康教育课程，对大学生进行系统的心理健康训练

目前高校在学生职业训练的教育课程中，心理类课程仅开设了公共课心理学，课时之少，远远达不到预期的教育目标。课堂教学是学校教育的主渠道，同样也是开展心理健康教育的基本途径。我们应尽快改革目前高校的教学计划，将心理健康教育作为一门课程纳入正式课程体系之中，使之与公共课心理学构成相互联系的系列课程。从课程性质上看，公共课心理学侧重于从理论上为大学生提供系统的心理学基础知识。心理健康教育课程是一门直接的应用性质的课程，必须具有可操作性，避免理论上的说教。一方面为大学生提供关于心理卫生与保健方面的基本知识，另一方面结合大学生的具体情况，进行系统的心理素质训练，解决他们的实际问题。可操作性的主要内容包括认识训练、耐挫力训练、态度转变训练、自信心训练、情绪调节训练、人际敏感性训练等。

（二）通过各科教学渗透心理健康教育

学科渗透是指各科教师在教学过程中能自觉地、有意识地运用心理学的理论与技术，帮助大学生提高课堂学习活动中的认知和行为技能。例如，教师在课堂教学中有意识地运用强化理论激发学生的学习动机；结合教材进行记忆策略训练以提高学生的记忆力等。其实，有经验的教师有意无意、或多或少地都在教学中做过这些工作，只不过学科渗透要求教师更加自觉、有意识和系统地运用心理学理论于教学实际。心理学研究表明，课堂教学的效果，取决于学生的心理状态，伴随着教学工作的开展与完成，学生的心理健康必然会获得发展与提高。所以学科渗透是高校开展心理健康教育的重要途径。学科渗透可以构成全方位、立体化、多侧面的心理健康教育网络，可以让全体教师参与心理教育工作，有利于在学校中营造促进大学生心理健康的环境氛围。心理健康教育单靠心理学教师和政工人员开展工作，显得势单力薄、孤掌难鸣。学科

渗透是一种全员参与性策略，教师的职责是教书育人，育人的重要内容是育心。从这个意义上讲，每个教师都应该是心理健康教育的工作者。

从长远看，应使所有的任课教师和班主任、辅导员都能掌握必要的心理教育的专业知识和技能，这样才能胜任教书育人工作的基本要求。学科渗透的内容是广泛的，涉及到课堂教学的各个方面。从优化学生学习的外部因素看，包括课堂心理气氛的营造，充分挖掘各科教材中的心理教育因素，把培养学生的心理素质作为一项重要的学科教学目标等；从优化学生学习的内部因素来看，包括学习动机的激发、学习兴趣的培养、学习策略的训练、学习习惯的养成以及唤起积极的情绪情感体验等。

（三）建立心理咨询机构，开展心理咨询服务工作

开设心理健康教育课程，可以从总体上提高大学生的心理素质，而对那些存在明显的心理问题的学生进行心理咨询和辅导是很有必要的。通过专门的心理咨询机构和专业咨询人员对大学生开展个别咨询和团体咨询，经过引导、劝慰、分析、疏通、宣泄和适当的治疗，帮助他们改善心理状况，调节他们的情绪情感，达到重新认识自我，提高心理健康水平的目的。

我们在当前的咨询实践中，看到有这样一种观念，就是“只有心理有疾病的人才需要心理咨询”，这种错误观念导致有许多学生没有勇气主动去寻求心理咨询和心理援助，即使在十分需要时，也躲躲藏藏。这种观念也反映出当前高校的心理咨询工作是以适应性咨询和障碍性咨询为主要模式。从心理健康教育的目标来看，今后的发展趋势应逐步转向以发展性咨询为主的咨询模式，实现面向全体大学生，充分开发潜能，促进完善个性品质，培养良好的心理素质的长远目标。

结合心理咨询工作，对大学生开展心理健康普查，建立心理健康档案，这对学生心理素质的培养也是十分必要的。全面客观地

了解大学生的心理健康状况，可以有针对性地主动开展工作，重点跟踪解决有心理问题的学生，做到尽早咨询，尽早治疗，防患于未然。在心理咨询中可以采用各种测量工具，对大学生的心理品质进行测量和评定。这些量化的结果可以为教育者提供因材施教的依据，但在解释上要慎重，并要注意保密。我们建议，在条件具备时，应在高校招生工作中逐步运用心理测评的手段和方法，考察考生的心理品质，使大学生的心理健康教育在一个更高的起点上进行。

（四）积极开展各种校园文化活动，优化育人环境

心理健康教育仅有课内训练是不够的，还要通过课外的各种活动来培养学生的心理品质。优美的校园环境、良好的心理氛围、积极的群体人际交往、丰富多彩的文化宣传活动等，都会对大学生的心理品质产生潜移默化、熏陶感染的影响作用。我们应特别重视大学生社团活动在心理教育中所起的作用。以学生会为依托的各种学生社团，为大学生锻炼能力、开阔视野、培养心理素质提供了多姿多彩的舞台。例如演讲、辩论、书法、绘画、音乐、舞蹈、体育等各种竞赛活动，在这些实践性强的活动中，大学生的思维能力、创造能力、组织能力、表达能力、动手操作能力、竞争意识、合作意识、审美情趣、意志力等心理素质可以获得显著的提高和发展。这种熏陶不仅提高了大学生的艺术修养，发挥了个性特长，增长了人文精神，而且净化心灵，陶冶情操，更重要的作用在于沟通了学生之间的人际交往。一个社团，就是一个小集体，每个人在这个小环境中，学会与人相处，学会尊重别人，学会合作共事。

社团集体的建设与班级集体建设一样，可以开展多方面的心理健康教育。比如集体观念的培养，责任感与义务感的培养，遵守纪律的自觉性与自制力的培养，各种角色意识和角色规范的形成与掌握，归属、自尊、交往、自我实现等多种心理需要的满足与激发，都可能在集体发展的过程中完成。因此，学校管理者必须高度

重视学生社团集体的建设，通过提高集体发展水平，增强其组织化程度和凝聚力水平，建立起良好的人际关系，在丰富多彩的社团集体活动中，创建健康的舆论和良好的集体风气，通过群体的激励去影响每一个大学生。

（五）强化自我教育，充分发挥大学生的主体作用

心理健康教育应注重让大学生积极主动地参与教育的全过程。教育者应启发学生自觉认识进行心理健康教育的重要意义，在此基础上形成自觉行为，在自觉意识和自觉行动中学会自我评价，培养自我调节能力。在这个过程中，培养大学生良好的自我意识，应是心理健康教育的主旋律。大学生只有具备了良好的自我意识，才有可能将外部的教育要求自觉转化为内在的心理需要，才能在自我评价中看到自己心理素质的优势和不足，才能进一步做到扬长补短，才能逐步形成自我教育的能力，才能做到有自知之明。自知、自信、自尊、自强、自立、自律、自爱、自我激励、自我调控、自主学习、自我完善等心理素质无一不是在良好的自我意识的基础上形成的。所以，强化自我教育，发挥大学生的主体作用，是实现心理健康教育目标的又一重要途径和方法。

附录：SCL—90心理健康自评量表

以下列出了有些人可能会有的问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以来自己的实际感觉，选择最符合您的一种情况，填在测验答卷纸中相应题号的评分栏中。其中“没有”记1分，“较轻”记2分，“中等”记3分，“较重”记4分，“严重”记5分。

1. 头痛
2. 神经过敏，心中不踏实

3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋
4. 头昏或昏倒
5. 对异性的兴趣减退
6. 对旁人求全责备
7. 感到别人能控制你的思想
8. 责怪别人制造麻烦
9. 忘性大
10. 担心自己的衣饰是否整齐及仪态的端正
11. 容易烦恼和激动
12. 胸痛
13. 害怕空旷的场所或街道
14. 感到自己的精力下降,活动减慢
15. 想结束自己的生命
16. 听到旁人听不到的声音
17. 发抖
18. 感到大多数人都不可信任
19. 胃口不好
20. 容易哭泣
21. 同异性相处时感到害羞不自在
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你
23. 无缘无故地突然感到害怕
24. 自己不能控制地大发脾气
25. 怕单独出门
26. 经常责怪自己
27. 腰痛
28. 感到难以完成任务
29. 感到孤独
30. 感到苦闷
31. 过分担忧
32. 对事物不感兴趣

33. 感到害怕
34. 感情容易受到伤害
35. 旁人能知道你的私下想法
36. 感到别人不理解你、不同情你
37. 感到人们对你不友好、不喜欢你
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确
39. 心跳得很厉害
40. 恶心或胃部不舒服
41. 感到比不上他人
42. 肌肉酸痛
43. 感到有人在监视你、谈论你
44. 难以入睡
45. 做事必须反复检查
46. 难以作出决定
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车
48. 呼吸有困难
49. 一阵阵发冷或发热
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动
51. 脑子变空了
52. 身体发麻或刺痛
53. 喉咙有梗塞感
54. 感到前途没有希望
55. 不能集中注意力
56. 感到身体的某一部分软弱无力
57. 感到紧张或容易紧张
58. 感到手或脚发重
59. 想到死亡的事
60. 吃得太多
61. 当别人看着你或谈论你时就感到不自在
62. 有一些不属于你自己的想法
63. 有想打人或伤害他人的冲动

64. 醒得太早
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西
66. 睡得不稳、不深
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动
68. 有一些别人没有的想法或念头
69. 感到对别人神经过敏
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在
71. 感到任何事情都很困难
72. 一阵阵恐惧和惊恐
73. 感到在公共场合吃东西不舒服
74. 经常与人争论
75. 单独一人时神经很紧张
76. 别人对你的成绩没有作出恰当的评价
77. 即使和别人在一起也感到孤单
78. 感到坐立不安、心神不定
79. 感到自己没有什么价值
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的了
81. 大声叫或摔东西
82. 害怕会在公共场合昏倒
83. 感到别人想占你的便宜
84. 为一些有关"性"的想法而很苦恼
85. 认为因为自己的过错而应该受到惩罚
86. 感到要赶快把事情做完
87. 感到自己的身体有严重问题
88. 从未感到和其他人很亲近
89. 感到自己有罪
90. 感到自己的脑子有毛病

附表 **SCL—90 测验答卷**

F1		F2		F3		F4		F5		F6	
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分
1		3		6		5		2		11	
4		9		21		14		17		24	
12		10		34		15		23		63	
27		28		36		20		33		67	
40		38		37		22		39		74	
42		45		41		26		57		81	
48		46		61		29		72		合计	
49		51		69		30		78			
52		55		73		31		80			
53		65		合计		32		86			
56		合计				54		合计			
58						71					
合计						79					
						合计					

F7		F8		F9		F10	
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分
13		8		7		19	
25		18		16		44	
47		43		35		59	
50		68		62		60	
70		76		77		64	
75		83		84		66	
82		合计		85		89	
合计				87		合计	
				88			
				90			
				合计			

结果处理

因素项	粗分/项目数	T分
F1	/12	
F2	/10	
F3	/9	
F4	/13	
F5	/10	
F6	/6	
F7	/7	
F8	/6	
F9	/10	
F10	/7	

本量表用以评定心理卫生状况，其中测验答卷中的F1、F2……F10分别代表各因子，即F1(躯体化)、F2(强迫)、F3(人际敏感)、F4(抑郁)、F5(焦虑)、F6(敌意)、F7(恐惧)、F8(妄想)、F9(精神病性)、F10(附加量表)。T分为标准分，为各因子的合计分(即粗分)除该因子的项目数所得，分析时主要看各因子的T分。比较简便、粗糙的判别方法是：当T≥3时，便认为被试者的该因子症状已达中等以上严重程度。

SCL—90 国内正常成人的测验常模如下：

正常成人 SCL—90 的因子分布

项目	X+SD	项目	X+SD
躯体化	1.37±0.48	敌意	1.46±0.55
强迫	1.62±0.58	恐怖	1.23±0.41
人际敏感	1.65±0.61	偏执	1.43±0.57
抑郁	1.50±0.59	精神病性	1.29±0.42
焦虑	1.39±0.43	阳性项目数	21.92±18.41

思考与练习

1. 谈谈你对心理健康概念的理解。

2. 你认为自己的心理健康吗？请结合大学生心理健康标准对自我心理健康状况进行全面剖析。

第二章　大学新生的心理适应

每年的金秋时节，在高考的角逐中，总是有越来越多的幸运儿通过自己的努力叩开了高等学府之门。他们兴奋、满足，充满希望。然而他们一旦进入大学就会发现，现实中的大学并非他们想像中的那么神秘，那么充满诗意。拥挤的食堂，狭小的宿舍，还有新的人际关系和学习方式，常使一些心理准备不足的骄子们感到无所适从，怅然若失。这是因为从中学到大学，随着角色的转变，有一个心理适应的过程。

第一节　大学新生角色转变的心理矛盾

随着市场经济的发展，高校改革的步伐逐步加快。其中，高校收费与就业制度的改革，对大学生的影响不断加大，尤其对大学新生而言，因适应不良而引起的心理压力日益增大。特别是在角色转变的过程中，必然产生各种各样的矛盾，主要矛盾表现为：

一、独立与依赖的矛盾

大学新生初次离开家庭，离开父母，去面对新的环境、新的集体、新的生活方式，开始了真正意义上的独立生活，一些学生出现了独立与依赖的矛盾。

在中学阶段，学生大部分生活在父母身边，家务劳动很少动手，只需要埋头学习就行，而到了大学，独立生活能力低下的矛盾十分突出，诸如无计划花钱，不习惯集体生活，动不动就给家里打电话，一点小事就要找辅导员等。除了学习，还要买饭、打水、洗衣

服。过去事无巨细都有人安排，如今要自主地安排自己的生活。长期形成的“依赖”心理，一下子要自己完全“当家作主”，心理上会很不习惯，因而不知所措，产生失意、压抑、焦虑、茫然，甚至产生神经衰弱症等。

此外，在中学阶段，学生的学习内容也比较单一，主要是课本知识，学习基本上在课堂中进行，学习时间也安排得非常紧。大学阶段则不同，课程有选修、必修之分，学习场所有教室、图书馆、资料室、实验室，还有丰富的课余生活。如何合理安排时间，自我约束，抢抓主动，勤奋学习，也是大学新生面临的考验。

二、渴望友谊与孤独的矛盾

所谓孤独，就是缺乏正常的社会接触。社会心理学家认为孤独有以下三个特点：第一，它是由社会关系缺陷造成的；第二，它是不愉快的，苦恼的；第三，它是一种主观感觉而不是一种客观状态。孤独一般有两种类型：一种是情绪性隔绝，指孤独者不愿意与周围人来往；另一种是社会性隔绝，指孤独者不具有朋友或亲属的关系网。总之，孤独是一种人们不愿意接受的状态，它给人们带来的是种种消极的体验，如沮丧、失助、抑郁、烦躁、自卑、绝望等，因此，孤独对人体健康有很大的危害。

据调查，在大学这个小社会中，几乎所有刚入学的学生，不分男女，也不论学科、专业，都不同程度地感到过孤独。多数大学新生渴望友谊，渴望交往，但是一些不良的心理因素常会影响大学生人际交往的正常进行，使得他们不敢交往，不愿交往，甚至不能交往，久而久之便形成孤独，影响他们正常的学习和生活。

大学新生孤独感产生的原因是复杂的，主要有三个方面：

（一）自我封闭造成孤独

多数大学新生都是第一次离开家乡和父母，原来熟悉的环境和微笑面孔没有了，加之生活处理能力较差，不适应新的学习方式等缘故，便自然而然地形成了巨大的心理落差。临行前家人的再

三嘱托，使他们脑子里装满了"知人知面不知心"之类的警戒，就像一只初次离开母亲单独觅食的小鹿一样惴惴不安。正如有的大学新生所说：即使是好朋友，也只能说三分话，不能全献一片心。大家带着面具做人，不愿意暴露自己的喜怒哀乐和真实想法。这样，由于寻求外部人际交往的愿望受挫，新生只好把自己的交往需要指向自己，自我封闭起来。

（二）空虚产生孤独

从客观方面看，大学的自学时间多了，一年级的课程安排相对而言都是比较松的，而且很多课程都是公共课，有的课程内容学生在中学接触过，不太在意；从主观方面讲，许多新生都承认，在中学学习努力是因为有一个明确具体的目标——考大学。一旦目标实现了，一下子没了学习劲头。一是向大学冲刺时消耗太大，想歇口气；二是没有明确的学习目标，报考研究生毕竟是少数人，何况也太早，因此缺少学习动力。总之，过分充裕的时间搞得新生手足无措，他们不知道该如何排遣闲暇时间，继而感到空虚无聊，无聊必生孤独。

（三）自卑产生孤独

应该说，作为一个整体，大学新生并不自卑，能够在众多竞争者中脱颖而出进入大学，这本身足以使他们感到自豪。这里所说的自卑是新生进入大学之后产生的，是在与别人比较过程中形成的。由于这种自卑，导致信心丧失，进而自暴自弃，产生孤独。

三、物质需求与经济拮据的矛盾

在家长们满怀欣喜地把孩子们送进大学校园，在孩子们如愿以偿迈进神往已久的大学校门之际，一笔数目不小的学费，对于大多数收入不高的普通家庭来说，不能不说是一个沉甸甸的压力。所以对每个大学新生来说，面临的不仅仅是环境适应的问题，还面临着物质需求与经济拮据的矛盾。

我国高校从 1999 年开始扩招，2002 年招生人数比 1998 年上

升约168.52%，达到创纪录的290万人。2004年，全国普通学校计划招生400万人，比2002年增加110万人。但同时高校学费也急剧上涨了100%左右，达到每学年约5 000元，高校二级学院收费更高。高学费令大学新生心情难免有些沉重。广州中山大学02级一位来自湖南醴陵的新生说，他父亲是一家国有企业的员工，已下岗两年，现当临时工，母亲是退休工人，家庭月收入不到1 000元，父母为了筹集他上大学的费用，从他进中学起就开始一点点为他积蓄费用，现在虽然上了大学，但心理负担很重。这还仅仅是学费，不包括书费、杂费、食宿费等，如果都在内，每年至少1万多元，3～4年的大学费用就是4万～5万元。即使如此，目前高校收取的学费大约平均只占大学生培养成本的四分之一，国家承担的仍然是大部分。

此外，大学生作为一个特殊的消费群体，他们因为具备较高学历和较广泛的知识面，同时又具有很高的感知力和接受力，因而在消费上呈现追求高品位、潮流化、知识性的特性。华北交通大学团委对本校在校生的消费情况作了调查，从全校8 000余学生中随机抽取150人作为样本。一是调查钱从哪里来？有92.5%的学生日常消费依靠父母提供资金，3.5%靠各种贷款完成学业，只有4%的学生相信可以通过自己赚钱实现消费。二是调查消费去向。餐饮、日用品的购买、学习行为以及通讯是最重要的支出部分。总的来说，大多数人属于基本消费、理性消费。当然，在少数大学生中也存在盲目攀比、超前消费的风气。这部分学生花钱大手大脚，每月生活费多则上千元，少则五六百元，其中相当一部分用在请客送礼上，有的人当上了学生干部，就拉上一大帮同学进馆子吃喝贺喜；同学过生日，也要送礼贺寿。此风一盛，连有些家境较差的学生也竞相效仿，给其家庭带来沉重的经济负担。

一方面是较高的消费需求、沉重的经济负担，另一方面又没有独立的经济能力，给大学新生造成了沉重的心理负担，特别是一些

贫困学生，要面临双重压力，其心理苦闷可想而知。湖北省教育厅有关部门负责人透露，2003学年开学以来，武汉市高等院校学生自杀事件频发，到目前为止，共发生学生自杀事件12起，其中10人死亡。据统计，湖北省现有的50多万名大学生中，有20%生活在贫困线以下，其中特困生占10%。沉重的经济压力和思想包袱，使有的学生走上了自杀道路。一名自杀学生在遗书中写道：现在我感觉我活着是包袱，为了减轻家庭的经济负担，我决定自杀。

四、自信与自卑的矛盾

自信代表着一种优秀的心理品质和积极的人生态度。它是一种无形的力量，时刻在充实和完善着自我和人生。自卑表现为对个人能力和品质作出偏低的评价。自卑感强的学生处处感到不如别人，无所作为，悲观失望，甚至对那些稍加努力就可以完成的事情，也往往因自叹无能而白白放弃。特别是许多刚刚入学的大学生，由于不能正确处理现实生活中的多种关系，或者是盲目自信，或者由自信走向自卑、自闭，不仅影响了学业，也严重地影响了这部分学生的身心健康。

大学生是当代青年中的佼佼者，他们在高考的竞争中成功地击败了众多的对手，跨入了大学校园，其自信心、自豪感油然而生。从这个意义上讲，不应该有什么自卑，然而，许多调查表明，自卑心理在大学新生中并不鲜见，主要表现为：

（一）“失落”产生自卑

过去在中学里是高高在上的王子，倍受推崇的尖子，如今在大学校园里变得黯然失色，原有的优势不复存在，还面临着一种重新分化的危险局面。部分新生没有考上理想的学校，学习理想的专业，产生了怨天尤人、自暴自弃的想法，自豪感和优越感遭受了挫折。

（二）生理缺陷产生自卑

青春发育后期的大学生对自己的相貌非常关注，但对自己的身体及第二性征又缺乏正确的认识，故而产生自卑。如女生为体形胖瘦而烦恼，男生为身材矮小而苦恼。有少数学生对自己的生殖器及第二性征发育不满，将其看做生理缺陷，不敢在公共浴室洗澡，不敢去厕所，不敢交朋友，自卑怯懦。有的由于性无知、性压抑形成性心理发展障碍，也有的效仿西方性角色，严重影响身心健康，有的甚至导致犯罪。

（三）贫困产生自卑

进入大学后，有的大学生，特别是来自农村的大学生发现自己在经济能力、艺术修养等方面与其他同学存在巨大差距，这种差距极容易使他们产生自卑，从而否定自我。一位来自农村的大学生在日记中写道：我终于明白我带进大学的，除了压力和一身土气外，还有着先天不足。

有的贫困生则由自卑而变得过于自尊。他们认为贫困是丢人的事情，不愿让别人知道自己贫困，担心被别人看不起，没面子。某重点高校的一名特困生，平时穿着打扮很时髦，同学说：要不是学校给她发补助，他们还不知道，而且就是现在我们也不敢相信她是特困生。某高校一名学生从宿舍顶楼跳了下来，他在留给同学的遗书中写道：三年来，我欠大家太多了，永远还不完。是过度的自尊导致了他的轻生。

第二节　大学新生心理问题产生的原因

前面所讲的是常见的大学新生心理问题，究其产生的原因，试从以下几个方面加以分析。

一、家庭教育的心理定势

人的个性始于家庭，家庭环境、父母的影响对一个大学生的成

长起着至关重要的作用。具体来说，不当的家庭教育带来的负面影响有：

父母对子女管教严格，强迫命令、批评指责，子女性格上表现出诚实、礼貌、细心负责，但往往会缺乏适应社会生活的能力，人际交往方面表现出羞怯、自卑、敏感、唯唯诺诺。

父母过分满足、过分保护，惟恐孩子受挫折，这种学生依赖性强，遇事退缩，自制能力和自信心差。

父母对其行为放任，很少约束。这种大学生很可能以自负为中心，不懂得尊重他人，惟我独尊，很难适应集体生活。

父母感情不和或父母离异，家庭纠纷迭起，矛盾重重，长期缺乏父爱、母爱，缺乏家庭温暖，内心苦闷，易形成孤僻性格。

家庭生活困难，在一定程度上也会引发学生的心理分裂。

二、学习方法的障碍

学习是大学生活中最重要的一部分，大学的教学体制、教学方法与中学有明显的不同。能否尽快适应全新的大学生活，直接影响四年的学业，并间接影响以后的工作、生活。大学新生心理问题的一个重要原因就是学业适应不良造成的心理压力和紧张。

（一）"应试教育"的影响

这种教育的教学活动是全部围绕着应试而开展的。只注重学生知识的灌输，忽视能力的培养，忽视学生心理健康教育和良好的心理素质培养。学生为了得高分，为了进大学，放弃一切、全力以赴地应试。从家长到老师也都在想方设法地研究、帮助学生成功。这种错误的引导都在相当程度上压抑了学生的创造性适应能力和自主能力的发展。然而，当这些学生成功地取得了高分来到高校这个新环境时，角色要求的转换、教育方式的改变，使他们一时无法适应、无所适从，并引发多种多样的心理问题和心理障碍。

（二）学习方法的影响

大学的学习方法与中小学的学习方法差别较大，许多大学新

生一时难以适应。以教师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。课堂讲授知识后，学生不仅可消化理解课上学的内容，而且还可大量阅读相关方面的书籍和文献资料。自学能力的高低成了影响学生成绩的最主要因素。有的学生未能掌握大学的学习方法，虽勤奋用功也难以获得能力的全面提高，有的还导致考试不及格，从而引出系列问题，有的自信心下降，有的学生得了考试恐惧症。在一些高校的心理咨询中心，一些大学生心情沮丧、神态忧郁，主诉的内容多与学习上的挫折有关。

（三）对专业缺乏兴趣

由于多方面的原因，有些大学生入学后，对所学专业不感兴趣，学习上动力不足，拿起书本就头脑发胀，上课听不进，作业抄别人，明知不对，但难以改正；有的学生忙于从事社团活动，积极参加学生工作或外出打工，忽视对专业知识的学习；有的沉迷于考研、考证（英语四级和六级证书、计算机等级证书、驾照、注册会计师、律师资格证、证券人员从业资格认证等）。调查表明，在一些高校，因不喜欢所学专业而厌学的学生比例高达40％。

三、社会环境的影响

社会环境对大学新生的影响是潜移默化的。良好的社会环境能促进大学新生的成长，进而最大限度地发挥大学新生的优势，反之则会阻碍大学新生的健康成长，甚至会导致群体行为上的偏差。

当前，我国市场经济大潮正冲击着传统的价值观念，各项改革打破了沿袭多年的陈规陋习；社会开放使西方多种思潮源源涌入，中西文化碰撞使人们在观念上发生了碰撞、嬗变。面对这一切，青年大学生在心理上产生了震荡，容易使自己心理失衡。主要表现为对政治不感兴趣、道德出现滑坡等。这是当今大学生产生心理问题的一个极其重要的因素。

社会环境影响的另一个重要方面是就业问题。近年来，由于不断扩招，大学生人数逐年增多，给大学生就业带来困难，加之就

业过程中由于制度不完善，人为因素干扰太多，“学好数理化，不如有一个好爸爸”、“一个公章不如一个老乡”等现象的存在，深感社会不公，觉得前途渺茫，以至于没有了学习热情。

四、个性心理尚未成熟

个性是个体带有倾向性的、本质的、比较稳定的心理特征的总和，其中包括气质、性格、能力等。它是在个体生理素质的基础上，在一定的历史条件下，通过社会实践活动形成和发展起来的。因此，个体是受周围环境和社会关系所制约的。每个人的个性都有它不同于别人的特点，良好的个性是成才的重要心理因素。在一定条件下，这种特点又是可以改变的。

大学生的生理成熟与心理成熟并不是同步的，在生理上，他们已是“成人”，但在心理上，仍带有少年时期的痕迹，如幼稚、脆弱、依附性格等。加之他们的社会阅历太浅，面对各种社会矛盾和复杂的人际关系，幼稚脆弱的心理难以调适，在心理上发生一系列变化。一些意志薄弱的学生一旦遭遇挫折，就会产生消极的心理状态。

第三节　大学新生的心理调适

心理学认为，人在内外界刺激因素发生变化时，便会形成新的心理状态。大学新生进入大学后，由于生活环境、学习方式和社会角色等方面的转变，必然经历一个从不适应到适应的过程。内外界的刺激因素将会发生剧烈而复杂的变化，因而在心理上会产生新的矛盾。因此，大学新生必须正确处理好这些矛盾，在心理上适应大学生活，才能“和谐地发展”，奠定了成长、成才的良好基础。

一、加强自我学习

从大学新生的主体来看，由于特殊的心理、社会特征，思维容易产生自身的弱点，比如思维的片面性、简单化，容易受情感左右，

盲目地追求异性等，对大学新生的健康成长极为不利。大学新生可针对自身的思维弱点和由此引起的心理问题，加强自我学习。

（一）要认真学点马克思主义理论，重新确立人生坐标

马克思主义理论是科学的世界观和方法论。大学新生只有掌握辩证唯物主义和历史唯物主义的基本观点，才能确立科学的世界观、人生观和价值观，才能掌握认识社会和改造社会的强大思想武器，才能站得高、看得远，做到冷静而稳定地处理问题。

要随着角色的转变，在学习和思考的基础上，重新确立人生坐标。目标是人们活动追求的预期结果，也是激发积极性的源泉和动力。一些大学新生入学后之所以出现空虚、无聊和松懈心理，主要是与目标丢失和理想间歇有关。而那些进入高校后能及时调整自己并确立新的人生目标的学生，则学习热情不减，生活充实，朝气蓬勃。大学新生应该重新审视自己未来的人生之路，建立科学合理的奋斗目标。常言道："人贵有自知之明"，表明人们要正确认识自己并非易事。有的学生说，要在一年级就确定考研的目标，这是好事。但实现这一目标，一是要付出艰辛的劳动，二是要建立在学好现有专业课程的基础上，千万不能好高骛远。由此看来，大学新生不仅要确立新的人生坐标，而且一定要确立正确的切合实际的目标。

（二）要掌握有效的学习方法

在当今世界中，个体的学习能力已成为一项最基本的生存能力。大学新生入学之后，由于角色和环境的变化，很多人只会应付考试而不会学习，在自主化较强的大学学习生活中显得十分被动。因此，大学新生要学会学习，掌握有效的学习方法。只有善于了解和捕捉国内外关于学习研究的新进展和新成果，用于指导和改善自身的学习，才能真正成为一名聪明的、紧跟时代步伐前进的优秀学习者。要学会学习，必须在以下几个方面尽快调整适应：在学习要求上，不是局限在"所有课程得高分"上，考虑更多的是掌握专

门知识和能力，培养、提高全面素质；在学习的自主性上，要克服依赖心理，主要靠自己安排学习活动；从思维方法来看，要从单纯的模仿、记忆以及对知识的一般理解向深层次、创造性思维转变。“学问是苦根上长出来的甜果”，大学新生要善于抓紧点滴时间，加强学习，注重积累，勤于思考，积极进取。

（三）学点心理学知识，预防心理疾病

大学生心理素质的提高离不开心理学知识的掌握，系统地学习心理学知识，了解自身心理发展变化的规律与特点，学会心理保健方法，自觉调节控制情绪，是大学新生预防心理疾病的重要措施。因此，大学新生要有针对性地学点“大学心理学”、“社会心理学”、“普通心理学”、“人际关系心理学”等知识，正确认识自己，培养自身心理调节能力，缩短心理适应期，加快人格成熟。

二、学会与人交往

大学新生多为独生子女，自理能力差，又远离家庭，一般不适应新的环境。所以入学后，既要学会独立自理，又要学会与人交往。良好的人际关系是大学新生提高学习效率、完善自身意识、促进心理保健的需要。

（一）主动大胆地参与社交活动

人际交往是交往双方积极主动的过程，一方主动而另一方被动势必造成交往难以正常进行，主动大胆地与人交往有利于消除胆小、害羞所带来的交往障碍。只有大胆地尝试，主动地参与社交活动，慢慢地才有利于去发现自己的长处，从而有利于形成正确的自身认识与评价。

（二）真诚待人、热情待人

与人交往，如果能做到以诚相待，他人亦必定会以真诚回报你，即“你敬人一尺，人敬你一丈”。人之交往贵在知心。要做到知心，就不能以怀疑的眼光来看待对方，不能“只说三分话”，而要“全抛一片心”。“自疑者不信人，人亦疑之”，交往双方相互怀疑，必然

产生误解，影响交往的正常进行。

（三）宽容待人、平等待人

心理学研究表明，人在希望得到别人赞扬的同时，也害怕别人的指责。所以交往中不能总是批评、指责别人，而应真诚地赞扬和欣赏别人。如果一定要批评对方，也应先表扬后批评或者巧妙地暗示对方注意自己的错误。与人交谈时，要善于倾听别人的讲话，因为倾听本身就是尊重别人。这种对他人的尊重，无形中就会满足对方自尊心的需求，赢得对方的好感，加深彼此的感情。当然，宽以待人也还是有原则的，不等于无原则地迁就别人，该与谁深交、与谁浅交、与谁拒交，要把握一个度，做到心中有数。

（四）学会与人打交道

积极主动地与人交往，有时光凭自己的一腔热情并不一定就能使交往顺利进行，还必须掌握一定的交往技巧和手法，如培养自己的语言表达能力，注意自己的言谈举止自然朴实、得体，学习别人如何与人交往等，都有助于自己交往能力和技巧的提高，收到事半功倍的良好效果。

三、学会自我控制

在中学阶段，学校往往对中学生采取“包下来”、“抱着走”的管理方式。而大学则强调学会自主、自立、自强，强调学会自我控制。

大学生自我控制的愿望十分强烈，自我控制的水平比中学有明显提高。特别是在自觉性、果断性、坚持性、自制力等方面有显著发展。他们力图摆脱社会传统的束缚，按照自己的愿望行事，他们也能够自觉地根据社会要求来调节、改变自己不切合实际的目标和动机，能够驾驭自我。但在自我控制水平明显提高的同时，也陷入了意识发展的种种误区，逆反、盲目和懒惰，尤其是在信息化时代背景下，大学生自我控制意识受到了严峻挑战。网上多种合法信息和非法信息、有益信息和有害信息、真实信息和虚假信息混杂在一起，使得辨别能力较差的学生在价值选择上误入歧途。例

如，有的大学生沉迷于色情网站而不能自控，有的受西方敌对势力的“分化”，对社会主义信念产生了动摇，还有的实施打架斗殴等暴力性犯罪活动。

大学生自我控制包括制定计划、实施监督、自我协调。由于任何活动都处于动态的系统中，随着系统的变化及时协调各环节之间的关系是不可缺少的。因此，为了适应系统的变化，保证自主性行为的顺利完成，大学生要时刻对自主性行为进行有效的协调，比如对学习需要的自我控制，就是根据自己的学习状况和要求适时地修正学习目标，优化学习策略，调整学习方向，改进学习方法。希望每个大学新生要完善自我意识，培养自我控制能力，逐渐成为“自己把握自己”、“自己规范自己”、“自己报告自己”的充满道德主体精神的“四有”新人。

四、正确自我评价

自我评价是心理学中自我意识的一个方面，是指人对自身条件、素质、才能等多方面情况的一种判断。大学新生对自我的评价得当与否，将直接影响到大学生活中的学习效能、职业选择和事业奋斗中的自信心。

进入大学后，随着独立生活的开始，也开始了“自我发现”的新时期，他们急于想在新的环境里认识自己、评价自己，找到自己的位置。这种认识和评价不仅仅是仪表、外貌，更多是对自己的能力、性格、品性、人生价值等深层次问题的探讨，但由于人的心理活动的复杂性，一个人要认识自己并不容易，加之大学生认识能力还不够成熟，因而使得大学生在认识自我、评价自我时还缺乏必要的客观性和正确性，对自己的理解和判断也流于表面，常常会出现自我否定、自卑或者自负、盲目自大。随着年级的升高，自我评价才逐步趋于客观和全面。

正确的自我评价应把握如下原则：

（一）适度性

不适当的自我评价往往过高或过低，过高的评价往往使自己脱离现实，意识不到自己的条件限制，甚至狂妄自傲，由自信走向自负；过低的自我评价，往往忽视自己的长处，缺乏自信，过于自卑。过高或过低的自我评价，对自己都是无益的。

（二）全面性

既要看到自己的优点和特点，又要看到自己的缺点和不足；既要对自我某一方面的特殊素质进行具体评价，又要对其他方面的整体素质进行综合评价；既要考虑到全面的整体因素，又要考虑到其中占主导地位的重点因素。

（三）客观性

对自己进行观察、分析和评价要以客观事实作为基础和依据，尽量克服个人主观因素的限制和干扰。

（四）发展性

要以发展的眼光看待自己。自我评价不但应当对自己的现实素质作出适当、全面、客观的评价，而且应当着眼于未来的发展变化，评估今后自己发展潜力和前景。

思考与练习

1. 谈谈自己进入大学后的感受和体会，比较其与中学生活的异同之处。

2. 你理想与现实中的大学是否一致？谈谈自己如何适应现实中的大学生活。

3. 把你进入大学后最不适应的事记下来，分析其原因，并努力寻求解决方案。

第三章　大学生学习心理

学习是人类社会的永恒主题。学生更是以学为主，学习是大学生的天职和主要任务。学习活动需要大学生全部智力因素和非智力因素的积极参与，其结果也直接关系着大学生的自我形象和今后的发展。然而，大学生学习过程中的心理健康问题长期以来没有得到应有的重视，严重影响了某些大学生的学习。面对知识经济时代和激烈竞争社会，大学生应该保持健康的学习心理，努力提高自己的综合素质，积极迎接急剧变革时代的挑战。

第一节　学习心理概述

一、学习的概念

“学习”一词，在我国古代就已经出现。最早是出于孔子所说：学而时习之，不亦悦乎？后来，《礼记·月令》篇中有“鹰乃学习”一语。我国古代所讲的“学”，其基本涵义是获得知识、技能，主要是指接受感性知识与书本知识，与“思”、“行”相对称，但有时却又兼有“思”的涵义。古代所讲的“习”，其基本涵义是巩固知识、技能，一般有三种涵义：温习、实习、练习，有时也兼有“行”的意思。因此，所谓学习，实质上就是学、思、习、行的总称。[①]

尽管学习一词出现得很早，对大多数人来说是一个相当熟悉的术语，但迄今为止，在心理学界尚没有一个公认的学习定义。一

---

① 李伯黍、燕国材：《教育心理学》，华东师范大学出版社1993年版，第138页。

般来说，对学习这个概念可作广义和狭义两种理解。

（一）广义的学习

广义的学习是人和动物共有的心理现象，指人和动物在生活过程中凭借经验而产生的行为或行为潜能比较持久的变化。如何理解上述定义呢？

1. 学习是一种行为

学习是一种行为，但不是本能行为。学习是后天习得的行为，是由经验或实践引起的行为。

2. 学习所引起的行为或行为潜能的变化是相对比较持久的

通过学习掌握的技能一般很少遗忘，比如我们学会了游泳、滑冰、骑车，这些技能几乎终身不忘。知识观念的学习虽然有时会发生遗忘或被新的内容所取代，但相对于那些暂时性变化来说，它们保持的时间也还是比较持久的。

3. 学习是由反复经验而产生的

生理发育也会引起人的某些行为变化，但不能把发育成熟所导致的变化称之为学习。

4. 学习变化的非表面性

学习所引起的变化，有的是外显的，如动作、表情等，而有的却是潜在的，如记忆、思维、情感、态度等。

（二）狭义的学习

1. 狭义的学习是指人类的学习

我国著名心理学家潘菽对人类的学习下了这样的定义：人的学习是在社会生活实践中，以语言为中介，自觉地、积极主动地掌握社会的和个体的经验的过程。① 这个定义表明：

（1）人的学习是对世界的认识和改造，是在社会生活和实践活动中通过思维活动产生和实现的。

① 潘菽：《教育心理学》，人民教育出版社 1983 年版，第 49 页。

（2）人的学习是掌握社会历史经验和个体经验的过程。

（3）人的学习是以人类所特有的语言为媒介来进行和完成的。

（4）人的学习是自觉的、有目的、有计划的。人的意识在人的学习中起着支配和调节作用，学习的自觉性、目的性、计划性、前瞻性，都是人的意识特征的表现。

2. 学生的学习是人类学习的一种特殊形式

学生的学习是指学生在各类学校的特定环境中，按照教育目标的要求，在教师的指导下，有目的、有计划、有组织、有系统地接受知识经验、发展智力、增强体质、形成道德品质和科学世界观的过程。学生学习的实质是将知识体系和社会规范转化为学生个体的认知结构、智能结构和行为准则的过程。与人类其他学习相比，学生的学习具有以下特点：

（1）目的的特殊性。学生学习知识不是为了发现真理和推进认识的深化，而是为了掌握前人已经发现并已上升为真理性认识的知识经验。

（2）安排的计划性。学生的学习活动是在教育情境中进行的，教师按照社会的需要和教育目标的要求，把教学计划、教学大纲和教科书所规定的内容传授给学生。学生必须在规定及有限的时间内完成一定的学习任务并接受考核。

（3）知识的间接性。学生所学的知识并不一定是直接经验，他们并不一定需要通过自己的直接实践过程达到知识学习的目的，而是通过书本和老师的传授这一间接认识过程就能获得知识。当然，在学生的知识学习中也应强调实践环节的作用和价值，但这种实践主要是验证性和练习性的，其目的是使学生学习的间接知识在实践中得到某种验证或补充书本知识的不足，是使学生通过实践更好地理解、巩固和灵活运用所学的知识。

（4）过程的简短性。学生的学习是在有限的时间内集中统一

进行的认识过程，与一般的认识过程相比，它不需要经过复杂漫长的摸索过程，相对而言是较为短暂的。

(5) 数量的丰富性。由于教师可以在几节课、几个单元的时间里使学生掌握前人经过几十年、几百年甚至上千年的摸索才能发现和积累的知识经验，因此，学生学习的数量是极为丰富的。

二、大学生学习的特点

大学生的学习是学生学习的一种，属于更为狭义的学习。大学生的学习与中学生和成人的学习相比，除具有一些共同点外，还具有明显不同的特点。

(一) 专业性

这是大学生学习与中学生学习明显不同所在。中学是基础教育阶段，中学生是不区分专业的，学生主要是按年级划分，各年级开设的主要课程基本相同。而大学是专业教育阶段，学生首先是按专业划分的，大学生在入校前或入校后一段时间内必须根据自己的兴趣、爱好及特长选择一定的专业。各专业之间在课程设置、教学内容、教学安排以及培养目标上存在较大差异。大学生一旦选定了专业，确定了主攻方向，也就基本上明确了今后的职业定向。当然，专业性不等于单一性，不等于大学生的学习必须拘泥于某一学科或专业。因为学科之间是有联系的，是相互交叉渗透的，因此，大学生必须在侧重专业知识学习的同时，广泛涉猎各学科领域，这样才能扩大自己的知识面，才能实现"一专多能"，以便更好地适应社会对人才的需求。

(二) 自主性

在中学，每天的课程安排都是满满的，学生自主支配的时间比较少，即使是早读或晚自习，都有老师检查督促。大学则不同，大学生的学习以自学为主，课堂教学为辅，使其学习具有更大的自主性。

1. 有更多的自由支配时间

大学生除上课外，约有40%左右的时间可用于自由支配。在自由支配的时间里，授课教师和班主任或辅导员一般不对学生学什么、怎样学作出具体规定，学生可以自主安排，并且可以自由选择教室、阅览室、图书馆或者宿舍进行学习，老师也不跟班检查督促。

2. 学习内容有较大的选择性

除了公共必修课和基础课之外，大学生对学校开设的选修课，可以根据自己的需要、兴趣、爱好、特长等有取舍选择的自主权。大学生学习的自主性需要高度的学习自觉性加以支撑，否则大量的时间就会白白浪费。

（三）多元性

大学生学习的途径是多种多样的，课堂教学虽然还是大学生学习的主要途径，但已不像中学生那样几乎是惟一的途径了。大学学习已不再是单纯的教与学、讲与背和堆积如山的课后作业了。大学教师通过开展各种形式的讲授，充分调动学生学习的积极性和主动性，如课堂讨论、精彩的辩论赛、写论文、做实验等多种形式的活动在大学并不鲜见。考试也逐渐向口试、论文、开卷、实践操作等方向过渡。除了校内查资料、协助教师科研工作、听各种学术讲座和报告、参加社团工作等学习形式外，走出校门的社会调查及咨询服务等，也都是大学生学习的重要途径。

（四）探索性

大学生的学习具有研究和探索的性质。大学的课堂教学已从阐述既定结论，逐步转变为介绍各学派理论的争论、最新学术动态等，学生的学习方式和思维方式逐渐从死记硬背逐渐向汇集众家之长、确立个人见解的方向转变。通过撰写学年论文、毕业论文（设计）以及调查报告等，大学生正逐步养成良好的科研习惯，有的还参与了教师的科研项目，或独自进行一些科研，取得了一定的科

研成果。这是人生求学过程中的一大飞跃。

三、影响大学生学习的因素

大学生学习的好坏受多种因素的影响，既有遗传、个体生理健康的因素，也有环境、教育和个体心理因素。遗传素质、个体生理健康是一个人心理发展的自然前提和最初始的内因；环境和教育是个体心理发展的决定性条件，但这一条件对人的影响是通过主体的内因来实现的；[①]个体心理因素有智力因素和非智力因素，是影响大学生学习和成才的最积极、最活跃的心理因素。

（一）智力因素

智力因素又称认知因素，主要包括一个人的观察力、记忆力、思维力、想像力和注意力等基本因素。它在认识活动中直接参与对机体内外信息的接收、加工和处理。智力发展水平对学习是非常重要的，许多心理学家对智力与学习效果之间的关系进行了大量的统计研究，发现相关系数为 0.60 左右，属显著相关，[②]这表明智力是影响学习的重要因素。一般来讲，在其他条件大体相同条件下，智力水平高的学生学习成绩较好。

（二）非智力因素

非智力因素又称非认知因素，是指智力因素以外的所有心理因素，包括情感、意志、需要、动机、理想、信念、世界观、人生观、价值观以及兴趣、气质和性格等。非智力因素决定着学习的价值取向、学习的动力、学习过程的调控和学习的效能，它对学生的学习过程起着动力、定向、引导、维持和强化等作用。

1. 动力作用

非智力因素构成一个动力系统，无论是学习动机或意志状态都能起推动学习的作用。

---

① 南京师范大学主编：《心理学》，河海大学出版社 1991 年版，第 264 页。

② 吴汉德著：《大学生心理健康》，东南大学出版社 2003 年版，第 63 页。

2. 定向作用

非智力因素能帮助学生选择学习目标。

3. 引导作用

非智力因素能把学生的学习活动引向既定目标，从而增强学生学习的主动性和积极性，避免或减少被动性和消极性。

4. 维持作用

非智力因素可以维持学生的学习动机强度，始终如一地走向目标。

5. 强化作用

学生在学习过程中，由于内部、外部的原因，有时会表现出疲劳、松懈、漫不经心、不求上进等现象，而它们的克服有赖于非智力因素的积极强化作用，使学生以旺盛的精力、饱满的热情和进取的精神投入到学习活动中。

（三）环境因素

在现代教育中，学习环境对学生学习的影响是十分重要的。一些研究表明，良好的环境可以使脑效率提高15%～35%，并可以延缓和消除脑力疲劳。环境分为社会环境和自然环境。就社会环境而言，学生所处的社会制度、政治状况、经济水平、文化习俗、社区特点等，都会直接或间接地对学生的学习产生影响，决定和改变其学习内容、学习目的、努力方向等，从而产生不同的学习效果。就自然环境而言，主要有以下几种类型：

1. 声音

声音有噪音和乐音之分。在噪音环境中学生极易分心，即使学生有强烈的学习动机，不会因为噪音而降低学习效率，但也要比在安静环境中消耗更多的精力。因此，为了提高学习效率，学习环境的噪音应小于30分贝，而思考时最好低于20分贝。除了噪音外，某些像摇滚乐、爵士乐的乐音也能影响学生的学习。

2. 光线

研究表明，过强和过弱的光线对学习都有不良的影响。过弱的光线不仅使大脑兴奋性减弱，降低学习效率，且能使眼睛疲劳。过强的光线除了会导致眼睛疲劳外，还会使学生烦躁不安，甚至眩晕，降低思维判断能力，以致引起对学习的厌恶感。一般来说，在阅读普通刊物时，以 40～100W 日光灯较为适宜。此外，不均匀、不稳定、直接照明的光线也会对学习产生不利影响。

3. 温度

据科学测定，学习环境的最佳温度为 20℃，此时人脑加工信息和思考问题的能力最强。当气温低于 10℃，人的头脑虽然清醒，但解决问题的能力较差。当气温高于 35℃时，大脑能量消耗和大脑疲劳度明显增加，人会烦躁不安，学习效率当然要受影响。

4. 空气

人脑活动需要足够的氧气。氧气不足，能量代谢水平降低，大脑功能也就随之降低。因此，保持学习环境空气的新鲜、流通十分重要。

5. 气味

在室内栽上适宜的花草，对提高学习效率会有积极的效果。美国学者雷诺尔茨等人把 200 多种带有各种气味的物质分成四大类，对 5 000 名 7～25 岁的人进行测验。结果表明，第一类使人保持平静和清醒；第二类起积极刺激作用；第三类使人感觉迟钝，甚至麻木；第四类使人大脑极度兴奋。

6. 色彩

心理学家发现，各种色彩在人心理上的反映是不尽相同的。如暖色往往使人心理活跃，产生热烈、兴奋的情绪；冷色常会使人心理稳定，产生安定、恬静的感觉。在布置和创设学习环境时，应该重视色彩对学生学习效率的影响。

（四）教师的指导

教师的指导不仅对于学生完成具体的学习任务十分重要，而且对于帮助学生树立远大的学习目标，培养学习的自觉性、自信心和兴趣，养成良好的学习习惯，学会科学地安排学习时间和运用大脑等，也是非常必要的。教师的指导有利于学生改进学习方法，提高学习效率。

第二节　大学生学习中常见的心理问题及原因

一、学习动力缺乏

学习动力缺乏，是指大学生学习缺乏内在的驱动力量，没有学习兴趣，无知识需求，不想学习。也就是有的学生常讲的“学习没劲”。

（一）大学生学习动力缺乏的主要表现

1. 学习无明确的目标

既无长远目标，也无近期目标，对自己在大学期间及每个学期究竟要达到什么要求，心中无数。

2. 学习无计划

每天的时间怎么安排，学习什么，学习多少内容，如何在多门课程中合理分配时间和精力，对这些问题也不作打算，过一天是一天，“做一天和尚撞一天钟”。

3. 学习动机弱

无成就感，无抱负和理想，无求知欲和上进心，没有压力和紧迫感。既不羡慕那些学习成绩好的同学，也不为自己虚度年华而惭愧。不积极摸索和改进学习方法，难以适应紧张、繁忙的学习情境，对学习成绩不佳不以为然。

4. 学习无兴趣

逃避学习，厌倦学习。具体表现为：不愿上课，上课不认真听讲，不积极思维，无精打采；课后把大量的时间和精力用于打扑克、下棋、踢球、泡网吧和谈恋爱。

（二）大学生学习动力缺乏的主要原因

造成大学生学习动力缺乏的原因是多方面的，但主要包括以下几方面：

1. 社会因素

全社会范围内尚没有真正形成尊重知识、尊重人才的良好氛围，知识分子的社会地位和经济待遇尚未得到彻底改善；适应市场经济要求的新的劳动用人制度尚未完全建立起来，大学生择业机制尚不健全，优质优分的原则有时还不能得到很好的体现，就业中不合理、不公平的现象依然在一定程度上存在；社会贫富差距的存在，人们的心理较为浮躁，功利意识较浓，实用主义、拜金主义盛行，使相当部分的大学生在潜移默化中受到影响等，这些是导致大学生学习动力缺乏的重要社会原因。

2. 学校因素

学校专业设置过细、口径过窄，一定程度上脱离社会需要，导致大学生就业困难，学用脱节，用非所学；课程设置不合理，教学内容陈旧，教师授课水平不高，方法刻板、单一，教学效果不佳；教学管理不严，教学条件跟不上等，是造成大学生学习动力缺乏的直接原因。

3. 家庭因素

家长不恰当的期望，在学习上对学生过高或过低的要求是大学生学习动力缺乏的间接原因。如有的家长自认为今后能为孩子找一份理想的工作，因此，平时不注意了解和关心孩子的学习；又如，有的家长因家庭条件差，只想让孩子早点毕业工作，减轻家里

负担；还有的家长要求孩子“先学这个专业，混张文凭，毕业后不一定干这一行”，“送你出国去镀金”等，这些都大大削弱了学生的学习热情和动机。

4. 个性因素

就个体而言，大学生出现“理想间隙期”，学习目标不明确，学习驱动力下降，社会责任感不强，价值观念不健全，自我效能感缺乏，学习方法不当，学习毅力不强，对某一专业学习不感兴趣等，这是造成学习动力缺乏的主要原因。

二、学习动机过强

学习动机对学习活动起着发动、维护和推进作用，但这并不意味着学习动机强度越大、学习效果就越好。心理学研究认为，学习动机过强，不论是内部的抱负和期望过高，还是外部的奖惩诱因过强，都会使学生专注于自己的抱负和外部奖惩，而不是专注于学习，因而在实际上阻碍了学习。

（一）大学生学习动机过强的主要表现

1. 成就动机过强

有的大学生成就动机过强，急于取得成就并超过他人，所树立的抱负和期望远远超过自己的实际能力和潜力。只盼成功，担心失败，给心理上造成很大压力，欲速则不达。

2. 奖惩动机过强

对奖惩考虑过多，一心只想获得奖励，避免受到惩罚。奖惩动机过强的大学生大多是被动学习，以考试为中心，紧紧围着老师转，上课小心翼翼记笔记，下课认认真真对笔记，考试前辛辛苦苦背笔记。这类大学生考试得分往往较高，但学得呆板，不能举一反三，灵活应变能力不强，知识面不够宽广。这样的同学要善于摆脱封闭式的学习方式，拓宽思路，改进方法。

3. 学习强度过大

有些大学生不会合理安排学习时间，每天用于学习的时间过

长，不善于休息，常常处于过度疲劳状态。

（二）学习动机过强的原因

1. 对自己的能力认识不足，估计过高，抱负水平和期望值远远大于自己的实际水平。

2. 自尊心过强，过分看重荣誉。

3. 补偿心理。这类大学生除学习外，大都无其他特长和爱好，不能在丰富多彩的校园文化生活中崭露头角而引起关注，因此想从学习上得到补偿。

4. 学习动机过强与性格关系密切相关。性格内向、沉默寡言、不善于交际的大学生容易学习动机过强。

三、严重的学习焦虑

焦虑是一种复杂的综合性、负性的情绪，是人们在社会生活中对于可能造成心理冲突或挫折的某种事物或情境进行反应时的一种不愉快的情绪体验。

学习焦虑是指大学生由于不能达到预期目标或不能克服障碍的威胁，致使自尊心、自信心受挫，或失败感、内疚感增强而形成的一种紧张不安、带有恐惧的情绪状态。心理学研究表明，学生在学习过程中，保持适当的焦虑是必要的，有一定的紧迫感，可以激发斗志、增强学习效果。但过度的学习焦虑却是有害的，会对学习产生非常不利的影响。

（一）大学生严重的学习焦虑的表现

在大学生中，严重的学习焦虑是比较常见的，主要表现为学习压力大、精神长期高度紧张，思维迟钝，记忆力减退，注意力涣散，情绪烦躁，郁郁寡欢，精神恍惚，学习效率下降。特别是刚入学的新生，学习上的适应不良，极易产生严重的学习焦虑。例如，有的学生习惯中小学的应试学习方法，不适应大学的学习方法；有的学生学习不得要领，事倍功半；有的学生失去中学的优势，成绩下降。于是，这些大学生就陷入了严重的学习焦虑，失眠、烦躁、苦恼，从

而增加焦虑，形成恶性循环，以致发生心理疾病。

（二）大学生严重的学习焦虑的主要原因

1. 自信心不足，总认为自己的基础、智力、能力不如别人。

2. 有的学生在家长、亲友、老师等多方面因素影响下，为自己确定了过高的学习目标和抱负，虽竭尽努力但仍与目标相差甚远，造成心理压力很大。

3. 有的学生偏科，对平时喜欢和学得好的课程表现得胸有成竹，而对那些不感兴趣或学得不好的课程表现得过分担忧，处在一种焦虑状态。

4. 有些学生生活规律失常，造成身体不适，学习心理压力增大，导致学习焦虑和考试怯场。

5. 学生性格内向，自控力和应变力差，一遇到学习困难或考试就紧张。

四、学习疲劳

学习疲劳是指连续学习之后，在生理、心理方面产生劳累，致使学习效率下降，甚至出现健康方面问题，使之不能继续学习的一种异常状态。

（一）学习疲劳的表现

学习疲劳分为生理和心理两种。心理疲劳的症状是精神涣散、感知迟钝、注意力不集中、情绪不安、忧郁、厌烦、学习效率下降。生理疲劳表现为肌肉痉挛、功能失调、动作不和谐、眼球发疼发胀、腰酸背痛、麻木、打瞌睡等。

（二）学习疲劳的原因

大学生学习负担过重，长期在高负荷下学习，用脑过度，使大脑耗氧过多，从而导致全身供血相对不足，加上长期弯腰伏案，周身血液循环不旺盛，这样脑功能自然就会下降，学习疲劳就不可避免。

大学生学习方法不正确，不注意用脑卫生，这也是产生学习疲

劳的重要原因。如：学习过分紧张，注意力高度集中，持久的积极思维与记忆，学习的内容单调乏味，缺乏学习的兴趣。

如果有时为了赶作业或者应付考试而废寝忘食，使睡眠周期混乱，生活无规律，也将影响人的情绪，进而使人烦躁，导致疲劳。在异常的气温、湿度、噪音和光线不足等环境下学习，也容易使大学生产生异常的情绪反应，导致学习疲劳。

五、考试焦虑

考试焦虑是大学生中较常见、较特殊的焦虑情绪表现，即由于担心考试失败或渴望获得更好的分数而产生的一种忧虑、紧张的心理状态。多数大学生在面临重要考试时都会产生一定程度的考试焦虑，这是正常的，但过度的考试焦虑对大学生的学习和身心健康危害很大。

（一）考试焦虑的表现

考试焦虑一般在考试前数天就表现出来，随着考试日期的临近而日益严重。考试焦虑程度高者，表现为在考试前后精神紧张，心烦意乱，无精打采，肠胃不适，可能出现原因不明的腹泻、多汗、尿频、头痛、失眠、记忆力减退、注意力不集中、学习效率下降等。学生在考试过程中表现为心跳加快、呼吸急促、满脸通红、出汗、头昏、烦躁、恶心、软弱无力、记忆受阻、思维迟钝等，有时全身发抖、两眼发黑、甚至晕倒。

（二）考试焦虑的原因

有些大学生平时偏科，对学得不好的课程过分担忧，缺乏自信心，考场上易出现怯场现象。

有些大学生平时贪玩，对学过的内容不能及时复习巩固，一旦考试来临就着急，连续熬夜，导致生物钟紊乱。正常的睡眠、饮食、休息习惯受到破坏，使得心理压力增大，以往积累的身体不适由内隐逐渐外化，出现腹泻、头痛、失眠等现象。这种情绪紧张又导致考场上的出汗、颤抖等怯场表现。

有些大学生性格比较内向拘谨，自控力和应变能力较差，认知评价的调控性较差，遇到考试就会紧张担扰，易引起考试焦虑和怯场；有些大学生过分自尊，但对自己又缺乏信心，担心考试失败而有损自己的形象或影响自己的前程等，也会引起考试焦虑。

六、学习自卑

自卑是一种自我轻视的心理，在学习中的表现就是学习自卑。学习自卑在不少大学生中存在，其对学习的不利影响是显而易见的。

（一）学习自卑的表现

总认为自己智力和能力不如其他同学，处处有低人一等的感觉。自卑感严重的学生上课时，喜欢坐在后排和角落里，眼睛不敢正视前方，尤其不敢和老师对视，不敢回答老师的提问；课堂讨论不敢发言，不愿参加各种学习竞赛活动；不愿与人交往，喜欢独处；十分在意别人对自己的评价，往往一句玩笑话也能长时间影响情绪；自尊心强，感情脆弱。

（二）学习自卑的主要原因

1. 不成功的态度体验

多次挫折和失败导致产生自己智力不如他人的态度体验。如有的大学生外语考试屡次不及格，就认为自己不是学外语的料子；有的同学考试总成绩经常在倒数几名，就容易产生智力不如人的想法。

2. 不良的学习环境

长期不良的成长和学习环境所导致的自卑心理，在大学学习生活中会继续并延伸。如有的学生在儿童期受到过多的指责和惩罚，遭到父母的压制、训斥，或者在中小学阶段长期得不到重视甚至受歧视，逐渐形成了自卑心理。这种自卑心理在进入大学后并没有很快消失，相反，由于大学里优秀人才更集中，竞争更加激烈，还会加剧这种心理。

3. 不准确的自我认知

有的大学生对自己的能力和水平缺乏正确认识，制定的目标过高，虽经努力也难以达到。一旦实现不了目标，加之心理素质差很容易转向自卑。

第三节 大学生健康学习心理的培养

大学生在学习中表现出来的各种心理问题，不仅会严重地影响学习效果，而且也不利于大学生身心的健康发展，因而必须有针对性地对其进行调节和疏导，培养大学生健康的学习心理。

一、树立正确的学习观

学习观就是人们对学习的认识和如何学习的看法。一个人学习观的形成和改变，受其所处社会政治、经济、科技、文化、教育等多种因素的制约。当代大学生既要继承人类几千年学习史上形成的正确有效的学习思想和观念，又要根据新世纪社会经济、科技发展和人的个性发展以及社会对高级专门人才的要求，积极吸收、大胆借鉴世界先进的学习思想和观念，努力用符合时代发展的学习观来指导自己的学习。事实上，学习观直接涉及到大学生在校期间乃至终身学什么和怎样学的问题。就是说，无论是学习态度的形成、学习内容的选择，还是学习方法的改进，都直接与有什么样的学习观密切相关。

（一）全面学习观

面对21世纪的挑战，各国都在调整教育的培养目标，努力造就适应未来社会需要的合格人才。他们在对未来社会的预测和对现行教育制度进行反思的基础上，得出的共识是：只有全面发展的人（联合国教科文组织称为“完人”），[①]才称得上合格人才。因此，

① 教育部高等教育司编著：《学会学习》，教育科学出版社1999年版，第18页。

大学生首先要树立全面学习观，正确处理德与才、通与专、知识能力与素质、全面发展与个性发展等方面的关系。

1. 德与才

德，主要是指人的政治立场、政治观点和道德品质。它由认识、情感、意志、信念、行为五个方面的要素构成，是一个综合性范畴。才，主要包括才识、才能和才学，是完成某种活动所必须的各种知识、能力和素质的结合。德才是一个不可分割的有机统一体。宋代史学家司马光对德与才的关系做了精辟的分析。他说：才者，德之资也；德者，才之帅也。一方面，才是德的基础，是人得以发展和成功的基本条件。一个人只有具备了相应的才能，才会有得力的依托显示其德行。另一方面，德是才的方向和灵魂，是才发展的内在动力。一个人也只有具备高尚的德行，才能使才按正确的方向得以施展。德才兼备是古今中外培养、鉴别和选拔人才的标准。江泽民同志在庆祝北京大学建校 100 周年大会上的讲话中明确指出：求知与修养相结合，是中华民族的一个优秀文化传统。没有好的思想品德，也不可能把学到的知识真正奉献给祖国和人民，也就难以大有作为。[①]

因此，德才兼备，把德放在首位，仍是对大学生的第一位的要求。

2. 通与专

对于高级专门人才的培养，国际上存在着两种影响较大的基本模式：一种是以美国为代表的"通才"模式，它比较强调人才的基础性、综合性和适应性，从而培养出基础理论扎实、知识面宽、适应能力强的人才；另一种是以苏联为代表的"专才"模式，强调按国民经济具体部门和某些地区的具体要求"对口培养"精通业务的"现

---

① 江泽民：《在庆祝北京大学建校 100 周年大会上的讲话》，载于《中国高教研究》1998 年第 3 期。

代专家”，因而专业面相对较窄，但对专业知识和技能的要求则比较严格。建国初期，我国高等教育采用的是苏联按专业培养人才的模式。近年来，通过对教育思想的讨论，目前比较普遍的意见是：在我国就是“通”与“专”的结合。一方面，“通”是“专”的基础。没有广博的基础，“专”也深入不下去。另一方面，“专”对“通”又有极大的促进作用。真正精通一门专业知识，常常使人能够很快掌握相近或相关学科的知识。因此，大学生既要加强“通”的学习，又要掌握一定的专业知识与技能，要在“通”的基础上有所“专”，掌握一定的专门知识而又能融会贯通。根据我国的实际和新世纪社会经济、科技发展的需求，我国高等教育应着重加强“通”的教育和学习。[①]

3. *知识能力与素质*

知识是人类在认识和改造主客观世界的实践中获得的认识经验的概括和总结，它包括直接经验和间接经验、感性认识和理性认识。能力是指人们顺利地完成某种活动所必须具备的个性心理特征。素质，按心理学的解释，其基本涵义是指：人的先天的解剖生理特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点。[②] 按照教育学的解释，素质概念是“着重表示人在先天生理的基础上，受后天环境、教育的影响，通过个体自身的认识与社会实践，养成的比较稳定的身心发展的基本品质。”[③]从重知识到重能力，然后到重素质，这是世界教育发展的一种趋势。大学生要使自己成为新世纪的合格人才，就必须将知识学习、能力培养和全面素质的提高结合起来。这是教育思想的一大转变，也是教育模式的一种突破。人的

---

① 教育部高等教育司编著：《学会学习》，教育科学出版社 1999 年版，第 21 页。

② 《辞海》，上海辞书出版社 1980 年版，第 1222 页。

③ 郭文安、王道俊：《试论有关青少年学生素质教育的几个问题》，载于《教育研究》1994 年第 4 期。

素质的形成和提高，有两个十分重要的过程：一是发展，既充分发挥个体的身心潜能，在环境、教育的影响下，通过自身的努力，去发展生理与心理的、智力与非智力的、认识与意向的各种因素；二是内化，即是把那些从外在获得的东西，内化于人的身心，形成一种稳定、基本、内在的个性心理品质和体质。这两种过程交替发生，循环往复，人的素质就在这种不断内化与外显中推进。而作为素质的东西，实质上就是去掉了一切外在东西之后潜在于人的身心之中的品质因素。

4. 全面发展与个性发展

21 世纪合格人才必须具备两种基本品质：一是全面发展的基本素质；二是充分发展的优良个性。全面发展是人才培养的目标，也是教育改革的指导思想。1989 年 12 月，联合国教科文组织在北京召开的面向 21 世纪教育国际研讨会上指出：归根到底，21 世纪最成功的劳动者将是最全面发展的人，是对新思想和新的机遇开放的人。[①] 个性的发展，就是要在人的共同性的基础上，充分地把人的差别性显示出来，从而使每一个人都具有高度的自主性、独立性与创造性。这也是人类世世代代所追求的共同理想。

全面发展与个性发展是相辅相成的关系。全面发展不是平均发展，个性发展也不是自由无序。一方面，个性发展是全面发展的条件。个性发展的目的，是要确立主体意识，培养独立的人格，发挥创造才能。个性发展的最终结果必将促进人的全面发展，没有个性的充分发展就不可能有高层次的全面发展。另一方面，全面发展又是个性发展的基础。全面发展的目的不是要消灭差别、泯灭个性，而是要在注重学生各方面素质全面提高的基础上，尽可能培养、鼓励和发展学生的个性。全面发展总是表现为个性的不断扩展和丰富，个性发展也必然伴随全面发展而不断升华和完善。

① 联合国教科文组织：《学会关心：21 世纪的教育》，《教育研究》1990 年第 7 期。

全面发展和个性发展统一于个体成长的全过程，两者互见、互动、互生、互长。

（二）自主创新学习观

学习总地来说有两种方式：一种是维持性学习或称适应性学习，它的功能在于获得已有的知识、经验，以提高解决当前已经发生的问题的能力，即"学会"；另一种是创新性学习或称自主创新性学习，它的功能在于通过学习提高一个人发现、吸收新知识、新信息和提出新问题的能力，即"会学"。

1. 大学生建立自主创新学习观的必要性

（1）从大学的学习任务看，大学学习是为培养高级专门人才打基础、做准备。一个高级专门人才必须具备自学能力、独立工作能力，以及分析问题和解决问题的能力，而这些能力的培养和提高必须以大学生能很好地开展自主创新学习为前提。

（2）从大学的学习条件看，大学有学识渊博、知识密集的教师群体，设备先进的实验场所，藏书丰富的图书馆等优越的学习条件，这为大学生自主创新学习提供了物质保证。

（3）从大学生教学管理方式看，大学的教学管理大多实行学分制，学分制要求学生根据自身的情况，有计划、主动地选读不同的课程获取知识，组成自己的知识结构，并允许学生跨专业、跨系选修，使自己的知识结构由单一化向多样化方向发展。而这些要求能否实现，取决于大学生是否有相当高的学习自觉性、主动性和创造性。

（4）从大学生自身的身心发展看，他们的生理和智力趋于成熟，辩证思维能力达到较高水平并趋向成熟和完善，人生观、世界观正逐步形成。这些都为大学生的自主创新学习准备了良好的身心基础。与此同时，从大学生的智能发展看，大学生的智能只有通过自身的自主学习，才能获得较快的发展。

2. 自主创新学习的特征

（1）自主性。具体表现为学生在学习活动中的自我识别、自

我选择、自我培养和自我控制。

（2）能动性。具体表现为学生在学习活动中能够根据社会的要求积极参与教育活动，并以此作为自己今后学习的努力方向；能以自己已有的知识经验、认识结构和情意结构去主动地同化外界的教育影响，对它们进行吸收、改造、加工或加以排斥，使新旧知识进行新的组合，从而实现主体结构的建构与改造。

（3）创造性。具体表现为学生在学习活动中能举一反三，灵活运用知识；有丰富的想像力，喜欢出“新点子”和解难题；具有发散思维，喜欢标新立异和发表与别人不同的见解；不轻易相信书本上的结论，而以怀疑的眼光审视一切；不满足于已揭示的知识间的联系，而试图建立各种知识间的新结构；善于利用所学的知识解决生活中遇到的各种问题，并力图提出有创造性的、新颖的、独到的见解和方法。

自主创新学习是建立在“学生是学习主体”认识基础上的，这是一种适应时代发展的、崭新的学生观和学习观。大学生树立了自主创新学习观，就会有主体意识和主人翁感，才能在受教育过程中发挥主动性、积极性和创造性，学会独立自主地获取各种知识，完善认识结构，增强发现和解决问题的能力，形成健全的人格。

（三）终身学习观

从1965年开始，联合国教科文组织就倡导终身教育。1972年5月，联合国教科文组织国际教育委员会出版了《学会生存——教育世界的今天和明天》一书，正式确立了终身教育思想的国际地位。我们再也不能刻苦地一劳永逸地获取知识了，而需要终身学习如何去建立一个不断演进的知识体系——“学会生存”。[①]

与终身教育并列，联合国教科文组织在1976年11月召开的

① 联合国教科文组织：《学会生存——教育世界的今天和明天》，教育科学出版社1996年版，第2页。

第19次全体会议通过的《关于成人教育发展的报告》中，提出了终身学习的概念。“终身学习是21世纪的生存概念”。终身学习是通过一个不断的支持过程来发挥人类的潜能，它激励并使人们有权利去获得他们的终身所需要的全部知识、价值、技能与理解，并在任何任务、情况和环境中有信心、有创造性和愉快地应用它们。[①] 把终身学习提到“生存概念”的高度，是对人类知识经济和知识社会的积极响应，也意味着知识经济时代的学习观念将发生根本性的改变，即把学习从单纯接受学校教育的学习扩展开来，并从少数人的学习扩展到所有人，从阶段性的学习扩展到人的终身，从被动的学习发展到主动的学习，从而使学习成为所有人终身的行为习惯和自觉行动。古人云：吾生而有涯，而知也无涯。终身学习把学习从单纯的求知变为生活的方式，就是要做到活到老、学到老。

终身学习是新世纪知识经济、知识社会发展和人的发展的必然要求。

1. 新世纪是科技发展日新月异和知识、信息呈爆炸式膨胀的时代

专家测算，19世纪人类的科学知识50年增长一倍，20世纪10年增长一倍，当前3～5年就增长一倍，2020年人类知识总量将是现在的3～4倍，到2050年，目前的知识总量将只占届时的1%。随着知识总量的迅猛增长，知识更新速度的加快，一个大学本科毕业生在校期间所学的知识仅占一生中所需知识的10%左右，而其余90%的知识都要在工作中不断学习和获取。人们只有不断学习，更新知识，才能跟上时代的步伐。

---

① 吴咏诗：《终身学习——教育面向21世纪的重大发展》，载于《教育研究》，1995年第12期。

2. 新世纪也是知识结构和就业结构发生重大变化的时代

一是服务业对劳动力的需求越来越高于物质生产部门；二是脑力劳动者在数量上的比例越来越高；三是对体力劳动者的脑力劳动要求越来越高。因此，劳动者不断从低技能职位向高技能职位迁移将成为必然趋势，知识劳动者将逐渐成为社会劳动力的主体。人们只有终身不断地学习，才能有效地从事知识劳动。终身学习不仅仅是一种修养，更是人类生存的基本手段。

3. 新世纪还是人们的职业和岗位变动更加频繁的时代

在过去 15 年的时间里，由于自动化技术的发展，8 000 多个原有的技术工种消失了，与此同时出现了 6 000 多个新的技术工种。很多国家每人平均五年更换一次工作。这些情况表明，以往人们梦寐以求的“终身职业”已不复存在，一次性学校“充电”，一辈子工作中“放电”的时代已成为历史。大学生应该自觉强化终身学习观，把学习扩展到一生，学无止境，使终身学习真正成为“21 世纪的生存概念”。

二、建立明确的学习目标

学习目标是人们从事学习活动所要达到的标准和预期结果。它具有导向、启动、激励、凝聚、调控、制约等心理作用。建立明确的学习目标，是大学生进行学习活动的战略前提，是提高学习积极性、自觉性和效率的关键。有人打过比喻：没有目标的学习像是饭后散步，有明确目标的学习像是运动会上赛跑。科学研究也表明，完成同样的学习任务，如果学习者学习目标明确比没有目标可以节省 60％的时间。中外大学生的学习实践都证明，有无目标和目标明确与否在学生学习活动安排、动力机制、学业成绩、个人价值实现程度等方面表现出明显的差异。大学生要客观地认识学习目标的重要性，以对自己和社会认真负责的态度，建立科学合理的学习目标。

学习目标不能凭空建立，也不能随意杜撰，而是要建立在正确

的原则和充分可靠的科学依据上。大学生建立学习目标要着重考虑以下几个方面问题：

（一）学习目标必须适应社会和人的个性发展的需要

这是建立学习目标的首要原则。一个人价值的大小，主要是以他对社会贡献的大小来衡量的。要使自己能够对社会作出较大的贡献，就必须根据社会的需要建立学习目标，把自己培养成为对社会有用的人才。如果不考虑社会发展的需要，只顾个人的爱好兴趣，就可能使自己的学习与社会需要之间产生较大的差距，脱离时代发展的潮流。因此，大学生要适应社会，并善于把社会需要和个人发展结合起来，正确确定自己的学习目标。要将培养目标和培养规格的要求贯穿于整个学习目标之中。

（二）学习目标要有超前性和超越性

超前性是指大学生对社会发展的趋势，要有一个基本正确的预测和判断，以长远的战略眼光放眼未来，尽可能地使自己的学习目标超前一些。如果大学生在飞速发展的社会里只看到眼前的一些问题、工作岗位、就业门路，并由此建立起没有超前性的学习目标，在毕业时就会因为时过境迁而不能很好地适应社会的需要。超越性是指大学生要意识到自己的不足，并且决心克服自己的欠缺，努力提高自己的综合素质，建立起超越自我的学习目标。如果认为自己现在的情况相当完善，就会缺失学习动力，也制定不出具有超越性的学习目标。

（三）学习目标要切实可行

大学生应该充分认识自我，扬长避短，制定出既适合自己的条件，又能够超越自我的学习目标。认识自我是一个复杂的过程。自我认识的内容主要包括生理和心理的主要特征、基础知识储备情况、学习能力和工作能力等方面。如果大学生不顾自己的实际，将学习目标定得太高，其结果轻则难以实现，重则伤害自己的自尊心，甚至损害自己的身心健康。将学习目标定得太低或追求片面

发展，也是不可取、不可行的。

（四）不断调整学习目标

学习目标确定后，并非一成不变，还必须根据变化了的情况适当地进行修正和调整。修正和调整过程中，使学习目标不断地具体化、个性化、阶段化、层次化、可视化。

大学生学习目标的内容不能是单纯的知识水平的提高，而应该是一个由各种发展要素综合构成的目标体系。包括：身心素质目标、科技基础知识目标、学习能力目标、创新能力目标、职业能力目标、专业知识与技能目标、人文素质和文学艺术修养目标、品德修养目标等。

三、掌握科学的学习方法

从某种意义上说，学会学习就是学会学习的方法。人们常把方法比做路、比做桥，比做工具，这是十分生动而恰当的。毛泽东同志曾说：我们的任务是过河，但是没有桥或没有船就不能过，不解决桥和船的问题，过河就是一句空话，不解决方法问题，任务也只是瞎说一顿。法国杰出的哲学家、数学家笛卡儿有句名言：最有价值的知识是方法的知识。在爱因斯坦著名的"成功方程式"里，"正确的方法"也是三分天下有其一，由此可见其重要性。掌握科学而适合自己的学习方法，是大学生学会学习的关键。大学生的学习过程虽然受多种因素的影响，但主要取决于学什么和怎样学，也就是说影响学习过程的主要因素有两点：一是学习内容，二是学习方式。无论是对学习内容的摄取、储存、还是对学习方式的选择、运用，都涉及一个学习方法问题。

学习方法就是学生认识世界的方法，也就是学生学习时所采用的方式、手段、途径和技巧。科学的学习方法是学习活动经验的总结，是学习过程客观规律的反映。它不仅有助于大学生在学习过程中不走弯路，避免或减少心理问题，而且有利于大学生提高各种能力和学习效率，还是有益于大学生攀登学习高峰、学有成就所

必不可少的重要因素。古今中外关于学习方法的论述很多，但是，学习方法既有共同性和普遍性，又有多样性和时代性，并具有个性化。大学生要探索和掌握一种既科学、又适合自己的学习方法。这种学习方法要符合大学的学习规律，要适应大学的学习特点，要围绕学习目标，要满足不同的教学内容，要借鉴前人的学习经验，要针对不同类型的课程结构和不同类型的教学形式，尤其要结合自身的实际。只有这样，才能使学习事半功倍，才能找到学会学习的基本途径，才能保证大学毕业后的终身学习，才能通过学习做到可持续发展，也才能为培养创造性思维和作出创新性成果提供条件。

根据大学教学过程的基本特点和教学的具体情况，大学生应着重掌握以下几种学习方法：

(一)课堂理论教学的学习方法

理论教学一般采用课堂讲授的方式进行，课堂讲授是班级教学的基本形式。与此相适应，听课是学生学习的主要方式，是课程学习的中心环节。要最大限度地获得课堂学习的效果，必须把握好以下几个环节：

1. 做好课前预习

预习是学好新课，取得优良成绩的基础。首先，能跟着老师的讲课思路去听课，将被动听课变为主动听课；其次，可以带着问题听课，使听课有针对性；再次，听课时可以有重点地分配精力，提高听课和记忆效率。预习的方法和时间可因人而异。如果时间紧张，可以挤出 10～15 分钟，把下一次课要讲的内容大概看一下，建立一点初步的概念；如果时间充裕，就可以较仔细地阅读，预习越充分，听课的效果就越好。

2. 提倡课堂上的积极思维

听课时要随着老师讲课的思路，积极思维，多方联想，善于无声地提出一些为什么，主动地去探索知识。做到与老师的信息传

递实现同步思维，达到共鸣的双向效应，才能提高听课效率和效果。因此，积极思维，能够逐步养成敢于质疑问难的好习惯。

3. 要做好课堂笔记

大学教材内容较多，老师在课堂上只讲授重点，而讲的内容书上又不一定有，所以学生需要边听课边记笔记。记笔记需要同时运用多种感官，眼看、耳听、手记并举。总的说来，记应该服从于听。听懂是第一位的，记好是第二位的，并逐渐做到既听懂又记好。对于课堂笔记有几点要求和诀窍：

(1) 要把老师讲授的重点、要点以及自己理解上的难点、疑点快速记下。

(2) 要详略得当，力求简略。要抓住知识的内在规律性，记清老师讲授的思路、逻辑推理方法、纲目重点、基本结论等。

(3) 记笔记最好以理解为基础，用自己的语言表达。

(4) 笔记要以自己看懂为标准，可用符号、略语。

(5) 笔记要有明显的标题、分段，条理清晰。笔记本每页的左(右)侧以及段行之间要留有空白，以便于自学时修改或补充。如在听课中遇有障碍，没有听清，不要用更多的时间去苦思，不妨在笔记上做个记号，暂时跳过去，跟上老师讲课的思路，障碍留在课后专门去解决。

4. 复习和总结

复习时将知识归类，做到系统化。美国心理学家布鲁姆指出：人类记忆的首要任务不是储存而是检索，而检索的关键在于组织。复习可分为课后日常复习、章节或阶段小结复习、课程结束后总复习。日常复习一般采取课后回忆、系统复习、整理笔记、多做练习等步骤。每过一个月或一个阶段要进行一次总结，以融会贯通所学知识，温故知新，使所学知识更加系统、完整。

（二）实验课的学习方法

实验课是在教师指导下，学生运用实验手段，观察自然或某些

社会现象的运动变化，获得感性知识，培养实际操作能力，从而加深理解或扩大知识领域的教学形式。大学的实验课一般分演示性实验、验证性实验、设计性实验三种类型。不论何种形式，要做好实验都必须注意以下几点：

1. 实验之前，必须做好预习。应预习实验指导书上的内容，了解实验的目的、内容与要求，熟悉操作过程和仪器使用方法。

2. 实验中，要注意力高度集中，详细观察实验中出现的现象，认真分析实验中所产生的每个现象与理论是否一致，有何特殊现象，应如何解释等。对于实验中发现的问题，必须记下来，认真思考，具体分析解决。在实验中要操作规范、准确、迅速，养成良好的操作习惯。

3. 对实验中的原始数据，要认真记录并妥善保存，最好附在实验报告后面备查。

4. 写好实验报告。

（三）外语的学习方法

学习外语主要围绕语言知识（语音、语法、词汇、课文）、语言技能（听、说、读、写、译）和交际能力（在特定环境中语言的得体使用）进行有意识的训练。尽管具体方法因人而异，因学习环境和训练目标而异，但一些基本方法仍具有普遍意义。就语言知识而言，要多听、多读、多说、多写，这符合用进废止的规律。目前学生学外语存在一些误区：平时背单词而不读课文；打勾画圈做练习而不写完整的句子；阅读、听力只对答案，不求甚解；热衷于做模拟题，不愿看原著和读物。这些都是应试型学习方法，不利于语言综合能力的培养。以下是学习成功者带有共性的学习方法：

1. 以朗读为龙头，带动听、说、读、写。应该把朗读视为学语言的基本功。

2. 巧记单词，扩大词汇量。熟练掌握和记忆一定数量的单词，是学习外语的基础。单词记忆的方法主要有：

（1）词义联想法。当单词第一次映入眼帘，给予多一些词义联想以加深第一印象，获得鲜明记忆。

（2）构词分析法。英语词汇除一部分基本词以外，还有大量合成词和派生词，利用构词法，牢记各种前缀、后缀，可以迅速扩大词汇量。

（3）同义词、反义词对比法。学习新词，联想学过的意义相同或相近的词，联想反义词，通过词的联系，加深记忆。

（4）词族归类法。将词汇按种类和功能进行归类记忆。

3. 比较英语和汉语的异同，提高使用英语的准确性。

4. 精泛结合，在准确的基础上求流利。

5. 学习语篇分析，培养整体阅读习惯。

6. 用好词典，提高自学能力。

（四）自学的方法

自学有广义和狭义之分。广义的自学是指自学者通过自己独立的有目标、有计划的学习，来取得知识和技能的一条途径。狭义的自学则是指学生在课堂授课以外，通过自己学习来获取更多知识。

学生自学一般可分为限定性自学、主动性自学和自主性自学等几种类型，层次上由低到高。通常所强调的自学主要指的是自主性自学。

自学是一种以独立学习为主获取知识的活动，要实施这一活动并高效率、高质量地达到活动的目的，必须具备相应的能力——自学能力。自学能力是一个人多种智力因素结合和多种心理机制参与的一种综合能力。培养自学能力除了首先要学会正确选择学习目标之外，还需要学会制定学习要求，学会充分利用和创设自学的环境和条件，学会自学的各种必要手段，掌握自学的方法和技巧。

1. 学会科学运筹时间

所谓科学运筹时间，就是有计划地支配时间，并使之在单位时间内取得最大学习效果。一天的时间是有限的，除去睡觉、吃饭、上课等外，所剩的时间已没有多少，那么自学的时间从哪里来呢？一要靠合理计划，有序安排，提高时间的利用率；二要靠挤，充分利用零碎的时间。鲁迅先生说：时间就像海绵里的水，只要愿意挤总是有的。合理计划的基本模式就是要求自学者制定一个最适合自己情况的学习计划时间表，遵循时间去完成计划的各项任务。

制定学习计划表一般可分为三步：一是安排非自学活动所占用的时间，包括课堂学习和生活、休息、娱乐等非自学活动。每周都要有固定时间。二是计算尚有多少时间可用于自学。三是填写一份以自学为主的每周活动表，把自学内容安排到恰当的自学时间中去。

制定学习计划表应注意的几个问题：

(1) 安排一天中你通常感觉最好的时间段用于自学。

(2) 安排自学内容要分清主次、缓急。先安排课后复习和作业，再安排阅读参考书和报刊。

(3) 根据自学内容的不同，安排合适的时段和时间的多少。如早晨用来记外语单词，晚上用来复习和作业。

(4) 连续学习的时间不要太长，一般以 2 小时为宜。

(5) 在较长时间自学中，应交替安排两种以上的学习内容，以改换不同的用脑方式，起到调节脑功能的作用。

(6) 要善于利用零碎时间。如在乘车、等候上课等间歇时间可背诵外语单词或阅读报刊。

2. 学会怎样读书

读书是人类获取知识的一种重要手段，也是自学的主要途径。读书本身又是一种学问。读书的基本要求是：

(1) 要有目的地读书。不能今天碰到一本书就看，明天拿到

一本书又读。毫无目的地读书,不仅对学习没有帮助,反而会影响学习。

（2）要有选择地读书。学海无涯,人生有限。世界上的书浩如烟海,一个人终身苦读,所读的书也只能是沧海一粟。所以必须选择最有价值、最适合自己需要的书籍。选择书籍一靠教师指点,二靠自己筛选。

（3）处理好精读与泛读的关系。"知识就是力量"的提出者培根说:有些书可供一赏,有些书可以吞下,不多的几部书应当咀嚼消化。泛读可粗,精读要细,通读要快。

（4）学会做读书笔记。读书时勤于动笔,养成经常记笔记的习惯,既有利于加深理解书中的内容,更有助于训练、提高思维能力和文字表达能力。大学生要养成"不动笔墨不读书"的好习惯。读书笔记的形式和记笔记的方法有标记、批语、摘录笔记、概括、提纲、心得笔记、综合笔记等。

（5）读书时还要做到读与思结合,不读死书。

读书的方法很多。目前流行五步阅读法,即在读书时要依次经过浏览、提问、阅读、复述和复习五个阶段。

3. 掌握自学的其他方法和技能

要搞好自学,还需要掌握自学的其他方法和技能。例如,要学会利用图书馆,学会利用工具书,学会查阅文献资料,学会利用现代化的学习工具等。具备了自学的能力,大学生才能做到独立地学习、主动地学习、创造性地学习、愉快地学习,才能创造成功和幸福的人生。

四、培养良好的学习品格

成功的、高效率的学习,除了解决"怎样学"之外,还必须解决"肯不肯学"、"爱不爱学"和"以什么态度学"的问题,也就是说,还必须具备良好的学习品格。所谓学习品格,就是学习者在学习方面的一些品质和素质,它是一个人在人格、精神、态度等方面的综

合表现，它决定一个人在学习过程中思维活动的方式是积极的还是消极的，是坚忍不拔的还是畏缩退却等。如果说学习方法是学习过程中的操作系统的话，那么，学习品格则是学习过程中的动力系统，它对操作系统具有助动和调节作用。因此，在学习过程中只有将两者结合起来，既肯学、爱学又会学，才能高质量、高效率地完成学习任务。

大学生应具备的良好学习品格是多方面的，主要包括：崇高远大的学习理想，热烈浓厚的学习兴趣，勤奋向上的进取精神，严谨求实的治学态度，坚忍不拔的钻研精神，热情饱满的学习情绪，谦虚谨慎的学习风尚等。它们融会在一起，就形成强大的内在力量，这种内在力量对完成学习任务、实现学习目标是一种有力的保证。

学习品格属于非智力因素范畴，和智力因素一样有先天遗传的影响，但主要是由后天"习得"决定的。因此，大学生加强自我修养，培养良好的学习品格，对于搞好学习、学会学习非常重要。

（一）激发学习动机

动机由人的需要产生，是需要的具体体现。当某种需要与一定的目标相结合，成为发动、维持、引导学习的动力时，需要就成为动机。学习动机是学生学习活动的主观意图，是推动学生进行学习的内在力量。

1. 学习动机在学习中的重要作用

(1) 学习动机决定着学习方向。学习动机是以学习目的为出发点的，它是推动学生为达到一定的学习目的而努力学习的动力。没有明确学习目标的学生自然不会产生动机力量。苏联心理学家列昂捷夫说：学生学习的自觉性是和动机分不开的。事实上，有正确学习动机的学生才有主动性，学习劲头大，能克服困难，提高学习效果。

(2) 学习动机决定着学习过程。学生能否持之以恒，差异在学习动机，美国心理学家阿特金森于 1980 年全面探讨了有关动机

研究，得出了完成某项学习任务所需要的时间与对这项任务的动机水平为正相关的结论。

（3）学习动机影响着学习效果。阿尔伯特研究了动机水平与学习成就的关系后得出学习动机越强烈，其学习成绩越好，其正相关达98%。

2. 培养和激发大学生的学习动机措施

（1）确立学习目的，明确学习目标，制定合适的学习标准，增强学习自觉性，特别要注意把在毕业后工作中取得创新性成果的远景性动机与在大学期间培养创造性思维等近景性动机相结合。在一次调查中，大多数同学都表明自己有远大志向和正确的学习目标，但其中不少人的学习成绩仍然很不理想。究其原因，最重要的是这些同学的志向、目标还停留在抽象的认识水平上，还没有将它转化为情感和自觉行动。

（2）培养强烈的求知欲。学习动机中最现实、最活跃的成分是求知欲。

（3）恰当期待，正确评价。在学习活动和实践活动中，一方面不断地利用教学内容和方法的新颖性引起和满足大学生学习的需要和兴趣，予以恰当期望；另一方面及时进行反馈，让大学生了解自己的学习结果，并给予正确评价。

（4）科学、合理、正确地使用奖赏，慎用惩罚。

（5）适度进行表扬与批评，以正面表扬为主。盖杰和伯令纳在其合著的《教育心理学》中指出：表扬是一种最廉价，最易于使用且最有效的，但也是最容易被人们忽视的激发学生学习动机的方法。有时，教师忘记了他们对于学生的表扬是多么重要。我们看到一些教师从不对学生说一句好话，这种行为是不可原谅的！

（6）适当合理地开展竞赛活动。实践证明，竞赛是培养和激发大学生学习动机的有效手段，但运用不当或组织不好，也会出现不良后果。应注意竞赛内容多样化，竞赛形式以团体竞赛为主，竞

赛频率不宜过高，竞赛机会尽量增多而平等，竞赛气氛不宜过度紧张。

(7) 转移原有动机，产生学习需要。在大学生缺乏学习动力、学习动机低下、没有明确学习目的时，可以利用大学生学习以外活动的动机，使之与学习发生关系，并转移到学习上，使之产生学习需要。

（二）培养学习兴趣

学习兴趣是积极探寻某种事物或事理的心理倾向，它和一定的情感体验相联系，学习感兴趣的知识，就会体验到愉快。有了学习兴趣，就会减轻学习压力，即使很艰苦也会乐在其中。

学习兴趣历来为人们所重视。古人云：兴趣是最好的老师。要培养良好的学习兴趣，必须注意几点：

1. 要培养好奇心

好奇心的探究会引起对某一方面或某些方面的兴趣。爱因斯坦说："我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根刨底追究问题罢了"。

2. 要引导兴趣适应变化的形势，不断向更高层次发展

大学生要注意使学习兴趣与崇高的生活目标联系在一起。

3. 兴趣既要广泛，更要有中心

广泛的兴趣可以使生活丰富多彩，但是如果没有中心兴趣，或者对自己的主攻目标没有兴趣，就会舍本逐末，一事无成。

4. 要在学习过程中不断强化良好的学习兴趣

5. 兴趣要从努力学习中培养

兴趣与努力是相辅相成的。原来没有的兴趣，经过努力学习，不断积累知识，就可以变成兴趣。但是，不顾学习本身的特点，一味追求兴趣，想把学习的一切都兴趣化，是不可能的，也是不应该的。学习是一种艰苦的劳动，兴趣能帮助我们更好地学习，但是不能代替艰苦的劳动。

练习与思考

1. 结合自身的实际，分析大学生的学习与中学生的学习有何区别。

2. 请学习优异的学生介绍学习经验、学习方法，分组讨论如何搞好学习；每个学生拟订一份大学阶段学习目标计划，互相交流学习安排。

3. 注意力练习：打开收音机听广播，然后放低音量，再放低音量，把音量调到尽可能低，低到刚好能听清为止。微弱的声音能迫使人集中注意力。做这个练习的时间，不要超过3分钟。

附录：考试焦虑测试

本测验共有33道题，请根据自己的实际情况回答问题。下列问题"很符合自己的情况"记3分，"比较符合自己的情况"记2分，"较不符合自己的情况"记1分，"很不符合自己的情况"记0分。各题得分相加为总分。根据你的总分参考下面的评价表，就可以了解你的考试焦虑水平。

1. 在重要的考试前几天，我就坐立不安了。

2. 临近考试时，我就泻肚子了。

3. 一想到考试即将来临，身体就会发僵。

4. 在考试前，我总感到苦恼。

5. 在考试前，我感到烦躁，脾气变坏。

6. 在紧张的温课期间，常会想到："这次考试要是得到个坏分数怎么办？"

7. 越临近考试，我的注意力越难集中。

8. 一想到马上就要考试了，参加任何文娱活动都感到没劲。

9. 在考试前，我总预感到这次考试将要考坏。

10. 在考试前，我常做关于考试的梦。

11. 到了考试那天，我就不安起来。

12. 当听到开始考试的铃声响了，我的心马上紧张地急跳起来。

13. 遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝。

14. 看到考试题目越多、越难，我越感到不安。

15. 在考试中，我的手会变得冰凉。

16. 在考试时，我感到十分紧张。

17. 一遇到很难的考试，我就担心自己会不及格。

18. 在紧张的考试中，我却会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来。

19. 在考试时，我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识一点也回忆不起来。

20. 在考试中，我会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试。

21. 考试中，我想上厕所的次数比平时多些。

22. 考试时，即使不热，我也会浑身出汗。

23. 在考试时，我紧张得手发僵，写字不流畅。

24. 考试时，我经常会看错题目。

25. 在进行重要的考试时，我的头就会痛起来。

26. 发现剩下的时间来不及做完全部考题，我就急得手足无措、浑身大汗。

27. 如果我考了个坏分数，家长或老师会严厉地指责我。

28. 在考试后，发现自己懂得的题没有答对时，就十分生自己的气。

29. 有几次在重要的考试之后，我腹泻了。

30. 我对考试十分厌烦。

31. 只要考试不记成绩，我就会喜欢进行考试。

32. 考试不应当像现在这样在紧张的状态下进行。

33. 不进行考试，我能学到更多的知识。

评　价　表

总 分	焦虑水平
0～24	镇 定
25～49	轻度焦虑
50～74	中度焦虑
75～99	重度焦虑

第四章　大学生自我意识的发展

自我意识是隐藏在个体内心深处的心理结构，是个体的意识发展的高级阶段，是人格的自我调控系统。一个人要做到真正地了解自我，进而改造并战胜自我，就必须具备健全的自我意识。早在古希腊时期“认识你自己”这句刻在神庙上的名言，就激励着人们不断探索自我、实践自我、超越自我。大学生正处于自我意识发展和形成的关键阶段，了解大学生自我意识发展的主要特点，同时采取积极措施促使大学生建立健全的自我意识，无疑是高校心理健康教育工作的一项重要内容。

第一节　大学生自我意识的形成与发展

“我是一个怎样的人”，“我在别人心目中的形象是什么”，“我的自身条件和前途如何”，相信每一位大学生都有过这样的体会，或多或少地对自己进行过审视，思考过类似的问题，所有这些问题都是涉及到自我意识的问题。

一、自我意识的概念

自我意识是意识的核心部分，就是对“自我”的认识，或者说就是自己对自己的认知，是自我概念、自我评价、自我理想的辩证统一。人在自我概念的基础上产生自我评价，进而实现自我理想。自我意识包括个体对自己的存在以及自己对周围的人或物的关系的意识。

如果说“自我”是人格的必要组成，是行为的最终“指令官”，那

么“自我意识”就是“自我”的观察、评价与监督者。对“自我”的一切认识、体验及调控就是自我意识。

二、自我意识的形成与发展

最原始的自我意识是自己的身体与其他物体的区别。在生命降生之初，婴儿是没有自我意识的，基本是生活在主体和客体未分化的状态之中，甚至不能意识到自己同外界事物的区别。因此，婴儿经常会把自己的指头当作母亲的乳头来吸吮也就不足为怪了。大约到 8 个月时，自我意识的最初形态——生理自我开始萌发了。以后，经过 20 多年的发展，自我意识才逐渐稳定、成熟，这期间大致可分为三个阶段。

（一）自我意识的产生（3 岁前）

婴儿 8 个月时产生的“生理自我”，是自我意识的开端。这是个人对自己身体的意识，是对自身与外界相区别的意识，包括对他物的占有感、对他人的支配感与对自身的爱护感及满足感。“生理自我”一般在 3 岁时表现得最突出。

1 岁左右，儿童开始把自己的动作与动作的对象区分开来，例如，他可以将拿着玩具的手与玩具区分开，不会再认为玩具是手的一部分，而且可以认识到镜子里的人是“自己”，不再会对着镜子哭，反而表现出莫大的兴趣，非常喜欢照镜子。1 周岁后，已逐渐认识了自己的身体、身体的各个部位及相应的感觉。但这时的儿童是将“自己”当客体来认识的，最有代表性的话就是，用自己的名字称呼自己，并以此表达自己的需要。例如，宝宝要喝、宝宝饿、宝宝嘴……，却不会用“我”这个词。大约在 2 周岁，儿童才逐渐学会使用词“我”，而且往往是先掌握了“我的”，而后才是“我”。

如果我们注意身边 3 岁左右的儿童，通常会发现他们有一种“小大人”的可爱又蛮横的特点。身高不足，却要自取高物；体力欠大，却非自摆桌椅不可。如果大人好意帮助，还会遭致反感，甚至哭闹着要求让自己来做一遍。心理学上称这个时期为第一反抗

期，是自我意识的一个明显外化时期。“我”的使用大大增加，有很多非常极端的“自立”要求，使得大人常常或胆战心惊，或连喊带吓，或无可奈何。因而心理学家也把这一时期称为“自我中心期”。

（二）自我意识的发展（3岁——青春期）

从3岁到青春期，是个体自我意识的发展时期，但这个时期个体的眼光是向外的，他的兴趣中心是自身以外的外部世界，对自身内在的世界并未关注。个体在不断地与外界接触，在与他人交往的过程中，进一步确定自己，逐渐明确自己与他人、与世界的关系以及自己的作用与地位。因此，我们也把这一时期的自我意识称为“社会自我意识”，即个体对自身社会角色的意识。

如果让我们回忆12岁（或初中）以前的生活，我们更多地是想到当时生活环境、周围伙伴、老师以及父母对我们的教养等印象深刻的事，而有关自身内心的感受、思想的发展几乎是难寻痕迹的。也许还记得幼儿园时期的口头禅“老师说的”、“我爸爸说的”，小学时期的“我们班主任老师说的”或“张三也这样的”等。那时的“自我”只是外部世界的镜子，只会被成人、他人的观点左右，虽然也有不认同的时候，但那时的“辩护”、“抗议”也不过是成人不同认识的反映，并非真正自己思考的结果。这时我们认识自己的一个最主要的途径就是“他人的评价”。这一时期是受外界社会文化影响最深的。通过他人的评价，我们会从周围的世界中寻找榜样，模仿、认同、内化为自身的行为方式、评价标准；或从自身的奖惩经历中总结一定的教训，加以改正，种种这些都使我们逐渐形成了各种社会角色，诸如淘气包、乖乖女、捣蛋鬼、“三好生”等，正因为这是一个外在自我形成的时期，所以有的学者称其为“客观化时期”。

（三）自我意识的成熟（青春期——成人）

青春期是人发展过程中的一个非常特殊又重要的时期，不知有多少名人名家以此为题，大做文章，心理学、教育学的书籍里也有大量的篇章专述此问题，称它为“暴风骤雨期”，家长与老师更是

对这一时期视做"危险期"、"莫名其妙期"。

还是让我们先回过头看看自己的青春期吧！那时的你与以往有何不同？是不是开始有了关于自己的秘密，是不是开始渴望一种内心的交流，是不是开始对"父母之命"、"尊师之语"产生了疑虑，是不是开始注意到性别上的种种差异。那时的你与现在的你有什么不同呢？也许你还记得那时你对父母的不满、对老师的挑剔、对时世的愤愤不平吧，不愿意父母过问太多，常常要为自己的权利"抗争"，激烈的时候，即使是喝水这样的小事也会发生冲突。

那时的你又好像回到了3岁时的"任性"、"蛮横"，可又与3岁时不同。3岁的你是逞强的，几乎是过分地在表现自己，并不会认真地去考虑所做之事的对错是非，也不会在事后进行必要的反思；而这时的你会反思、会矛盾，甚至在与父母、老师发生了冲突后会自责。

父母、老师都会发现进入青春期的孩子往往会变得不如以往活跃了，好像懂事了，但同时又常常很"激烈"、很"逆反"，因为这时的个体开始将注意力从外界转入自身，开始渴望了解自己了。这之前犹如一张白纸，任外界涂抹，这时开始注重个人的选择，开始要以一个独立的个体来比较、评价、选择，不再像从前那样要么自恃什么都知道，要么什么都希望有个样板好去模仿，这时自己的内部像生出了一把尺子，有了衡量的标准。

应该说青春期是我们身心发展的过渡期，更是自我意识发展的关键时期，这个时期有人称它是自我意识由"客观化期"到"主观化期"的过渡，此时伴随着个体在生理、认知、情绪等各方面的急剧变化，如性的成熟、逻辑思维和想像力的发展、感受性的提高，个体把关注的重点转向内部，开始去发现、体验自己的内心世界，关心自己的形象，不再简单地认同别人的观点，而有自己的独特理解。此后10年左右的发展，自我意识最终趋于成熟，个体获得"心理自我"，即个人对自己心理的意识，包括个人对自己的智力、性格、态

度、信念、理想和行为等的意识。

造成青年将注意力转换到内部世界上来的原因，大致可以归纳为以下三点：第一，急剧的身体成熟。这必然造成注意关心自己的身体。第二，社会人际关系的扩大。这必然导致将自己的内在能力与他人进行比较，从而引起对自己的内在素质、天赋等问题的关心。第三，认识能力的发展。这必然引起对自己行动的原因、结果以及自己存在的价值和意义进行思考。

但是，对内部世界的关注增强并不意味着对外部世界的不关心。相反，与儿童期相比，青年期更广泛地关注社会，获得更多的知识，并且在内部世界与外部世界的统合中，自我意识逐步发展成熟。

自我意识的发展是连续的过程，伴随我们的一生，虽然理论上一般可以分为以上三个阶段，但不同的个体在不同的生理机制、生活经历、社会文化环境的影响下又会有所差别；同时并不是每一个个体都能获得成熟的自我意识，也许他的一生都会处在"客观化"时期，使得自己完全随外界而动，而有的人也许过早地进入"主观化"时期，显示出与生理年龄不相协调的"沉思"，或由于过度关注自身而产生焦虑、紧张等适应不良现象。分析心理学的创始人荣格曾指出：极度关注外界是神经质的病因，而极度关注自身则会导致精神分裂。因此，自我意识发展的是否正常、是否完善是心理健康的一个重要标志，甚至是划分心理正常与异常人群的一个衡量标准。

三、大学生自我意识的作用

大学生自我意识的作用主要表现为以下几个方面：

（一）导向作用

目标是人才发展的导航机制。一个人要想成就一番事业，就必须从自身的实际出发，制定明确的目标，只有如此才会调动自身的潜能，激发强大的动力。人通过正确的自我认识，确立较为合理

的“理想自我”的内容，就为个人将来的发展确定了目标，对个人的认知、情感、意志、行动会产生很大影响，是个体活动的动力。自我意识健全的个体，在从事一项活动之前，活动的目的和结果就以观念的形式存在于头脑之中了，并依此作出计划，指导自己的活动，从而达到预期的目标。

（二）自控作用

一个人要获得发展、取得成就，光有目标是不行的，还必须具备自立、自主、自信、自制的意识，对自己的情感、行动加以调节和控制，自我意识健全的个体，在对自我作出正确认识、合理规划的基础上，能够对自己的注意力、情感、行为等加以控制，以实现自己的目标。在成功的道路上，很多人并不缺乏机会和才华，而是缺乏自控的意识和能力，故而与成功失之交臂。自我控制是自我意识发挥能动作用的一个重要方面，它是目标的守护神，是成功的卫士。缺乏自我控制意识的人，将是一个情绪化的人，缺乏毅力的人，终将一事无成。

（三）内省和归因作用

自我意识健全的个体，不仅能够确立“理想自我”的内容，为自己将来的发展作出规划，而且能够通过自我控制来实现预期目标。此外，由于主客观条件的制约，“理想自我”的实现常常会遇到各种障碍，致使个体产生不同程度的挫折感。这时，自我意识就会对自己的认识、情感、意志、行为等进行反省，找到受挫的主客观原因，并重新调整认识，形成新的“理想自我”的内容，使其与“现实自我”趋于统一。内省和归因可谓个体成长中所进行的自我监督和自我教育，每个人要想使自己的天赋和才能得到充分的开发和利用而成为自我实现的人，就需要有积极的自我意识，随时对自我的认识、情感、意志和行为加以反省和审察。

总之，自我意识与人才的成长和发展有着密切的联系，健全的自我意识在人才的发展中起着导向、控制和监督教育的作用，是人

才发展的必备要素。大学生正处于自我意识的确立时期，一定要重视自我意识的导向、自控、内省和归因作用，使其真正成为大学生成才的根基，发挥其应有的作用。

第二节　大学生自我意识发展的主要矛盾冲突和特点

大学生是富于理想的，自我期望值也较高，当他们在认真进行自我观察、自我分析、自我评价时，不情愿地看到理想自我与现实自我之间存在的较大差距，而这种差距又不是一时半刻能消除的，因而产生了自我意识的矛盾。

一、大学生自我意识发展的主要矛盾冲突

归纳起来，当代大学生自我意识的矛盾冲突主要表现在以下几个方面：

（一）“理想我”与“现实我”的冲突

可以说这是大学生自我意识矛盾最突出、最集中的表现。大学生对未来充满信心，抱负水平较高，成就欲望较强，但由于他们生活范围相对狭窄，社会交往比较单一，缺乏社会阅历，对自我认识的参照点较少，因此，不能很好地将理想与现实结合起来，从而使“理想我”与“现实我”之间产生了较大的差距。这种差距在给大学生带来苦恼和不满的同时，也会激发大学生奋发进取的积极性，但如果这种矛盾与冲突过于强烈，不能及时加以调适，则会导致自我意识的分裂，从而带来一系列心理问题。

（二）独立意识与依附心理的冲突

上大学后，大学生的独立意识迅速发展，他们希望能在经济、生活、学习、思想等方面独立，希望摆脱成人的管束，自主地处理所遇到的一些问题。但他们在心理上又依赖成人，无法真正做到人格上的独立，这种独立意识与依附心理的矛盾也一直困扰着他们。

（三）交往的需要与自我闭锁的冲突

大学生迫切需要友谊，渴望理解，寻求归属和爱。他们有强烈的交往需要，希望能向知心朋友倾吐对人生和生活的看法，盼望能有人分担痛苦，分享欢乐。但同时他们又存在着自我闭锁的倾向，许多人往往不愿主动敞开自己的心扉，而把自己的心灵深藏起来，在公开场合很少发表个人的真实意见。他们在与他人交往时存在较强的戒备心理，总是有意无意地保持一定距离，正是这种交往需要与自我闭锁的矛盾冲突，使得不少大学生倍受“孤独”的煎熬。

（四）自信心与自卑感的冲突

大学生在刚考上大学时受到老师、家长、亲朋好友的赞誉，同辈人的羡慕，因此优越感和自尊心都很强，对自己的能力、才华和未来都充满了自信。然而进入大学后，群英荟萃，许多大学生发现“人外有人”，尤其在当学习、文艺、体育、社交等方面显露出某些不足时，有些大学生就会陷入怀疑自己、否定自己的不良情绪中，产生自卑心理。在这些大学生的内心深处，自信心和自卑感常常处于冲突状态。

（五）追求上进与自我消沉的冲突

许多大学生都有较强的上进心，他们希望通过努力来实现自身的价值。但在追求上进时，困难、挫折在所难免，不少大学生常常出现情绪波动。在困难面前望而生畏，消极退缩。虽然退缩但又不甘放弃，心中依然想追求、想奋进，内心极为矛盾，困惑、烦躁、不安、焦虑也由此而生。

由自我意识的分化带来的种种矛盾冲突是大学生自我意识发展中的正常现象，也是大学生迅速走向成熟的集中表现。自我意识矛盾冲突，一方面会使学生感到焦虑苦恼、痛苦不安，可能影响到他们的心理发展和心理健康，另一方面也会促使他们设法解决矛盾，来实现“理想我”与“现实我”的统一。但是由于个人在社会背景、生活经验、智力水平、追求目标等方面存在差异，自我意识的

统一途径也有所不同，但总的来说其统一途径有三个方面：一是努力改善现实自我，使之逐渐接近理想自我；二是修正理想自我中某些不切实际的过高标准，并改善现实中的自我，使两者互相趋近；三是放弃理想自我而迁就现实自我。

大学生自我意识的发展状况既是心理发展和健康状况的集中反映，也是现阶段大学生心理健康、人格发展的新起点。一般来说，如自我意识能积极统一，则往往心情舒畅、生活如意、容易成功；如自我意识是消极统一的，即不惜牺牲理想自我而趋同现实自我以达到统一的，则往往胸无大志、悲观失望、难有作为；如自我意识是无法统一的，则往往内心苦闷、心事重重、无所适从。因此，要维护和增进心理健康，大学生应努力促进自我意识的发展和积极的统一。

二、大学生自我意识发展的特点

大学生自我意识的主要特点和同龄人有相同之处，但是由于其特殊的教育环境和知识背景，他们的自我意识又与同龄人有一些不同，表现出了大学生独特的自我意识特点，具体表现在以下几个方面：

（一）大学生十分关心自己的发展，自我设计的愿望强烈

大学生不像普通青年那样直接进入社会，而是有大学四年的知识技能的准备时间。在这段缓冲时间里，他们围绕个人发展、个人和社会的关系，主动积极地探索自我。他们会经常独自反省这样一些问题："我聪明吗"、"我风度如何"、"别人会怎么看我"、"我性格怎样"、"我将成为什么样的人"、"我如何实现自我的价值"等。他们有设计自我、完善自我的强烈愿望，他们根据自我设计的"最佳自我形象"而不断地充实自己的知识，培养自己的能力，形成自己良好的性格与品德；他们的成就动机很强，不愿做一个庸庸碌碌的人，都想干出一番事业，能对社会、对国家有所贡献，以实现自己的人生价值。但是，大学生的自我设计常会产生与社会要求不

一致的矛盾，一方面，他们都支持改革开放，希望有一个公平、民主、自由的社会，强烈地反对腐败行为；另一方面，在涉及到自己的利益时，又对合理的利己主义、享乐主义、拜金主义等表示认同，甚至有人为了所谓的自我实现而损人利己。不过据有关研究表明，我国大学生的自我设计、自我完善的基本倾向是奋发向上的、积极的。①

（二）大学生自我评价能力提高，自我评价较符合实际

由于各类知识增多，生活经验扩大，感性与理性趋于成熟，大多数大学生对自己的分析评价逐渐变得客观、全面和主动，对自己的优缺点有了较正确的认识和评价，并能选择自己的长处进行发展，开始具备在自觉基础上的“自知之明”。大多数学生对自我的认识和评价基本与外界一致，并且自觉地按照社会的要求来评价和设计自己。

（三）大学生自我体验丰富、深刻而又复杂，容易波动

普通青年进入社会后，角色开始定位，在自我体验上相对来说要稳定简单些，大学生的自我体验是既丰富又复杂的，可以说是一生中或各种社会群体中“最善感”的一个年龄阶段或群体。一般来说，大学生自我体验的情绪、情感基调是积极的、健康的。他们大多数人喜欢自己、满意自己，自尊、自信、好胜。但是，他们的自我体验也比较复杂，他们敏感、闭锁且有一定程度的波动性。凡是涉及“我”的及与“我”相联系的许多事物，都常常引起大学生的情绪反应。比如，由于一件事情的成功或某方面的特长，他们会由此产生强烈的愉快和自信，容易产生积极肯定的自我体验，这种自信又可以迁移到其他事物中去，对其他事物的成功起到促进作用。相反，遇到挫折时又容易产生消极否定的情感体验，甚至自暴自弃、悲观失望。有的人会产生“我什么都不如人”的自卑心理，这种自

① 黄希庭等主编：《大学生心理学》，上海人民出版社1988年版，第191页。

卑心理又会波及到其他事物上。如不能自我转移和解脱，极易导致心理障碍，甚至心理疾病。大学生情感体验的深刻性还体现在当遇到挫折和苦闷时，往往深埋在心里，独自品尝苦果，特别是那些性格较为内向的大学生，不愿将自己内心的痛苦诉诸于外。心理卫生学的研究证明，一个人如果能把心中的不愉快说出来，就是解脱了一半。在我们对大学生的心理健康调查中反映出，女同学的情感体验的深刻性要强于男同学，所以女大学生更应注意情感的转移和释放。

（四）大学生自我控制的能力有很大提高，其自觉性、坚持性、独立性和稳定性得到了显著发展

根据调查发现，大学生从中学到大学，自我控制能力出现了一次质的飞跃。从大学的四个年级来看，一年级自我控制能力最强，三、四年级自我控制能力趋于平稳，二年级自我控制能力最低。大学的学习和生活，要求大学生在许多方面均要自我设计、自我管理，特别是学习方法的探索和改进，对于他们的学习效果有直接的影响。他们要想在集体生活中建立良好的自我形象，就要有意识地用集体的行为规范和纪律来约束和控制自己的言行，要想和同学和睦相处，建立良好的人际关系，就要学会关心他人，不能像在家那样随便，为所欲为。在和同学的比较中，激发了他们强烈的自我设计和自我规划的愿望，根据自我设计目标，自觉调节行为。同时，他们强烈要求独立和自治，希望摆脱依赖和管束。在自我实现的过程中，他们的自我控制能力得到了很大的发展。

（五）大学生自我意识发展水平总体而言比较高，但发展不平衡，不同年级之间存在着明显差异

大学一、二、四年级的学生自我意识随年级升高而发展，而三年级是大学生自我意识最低、内心矛盾冲突最尖锐、思想斗争最激烈、回顾与展望时间最多的时期。它是大学生自我意识相对稳定阶段中的不稳定时期，也是一次新的上升时期，因此也有人称之为

大学生自我意识发展的转折期。

第三节　大学生自我意识的调节

大学生时期的心理发展十分迅速，其中自我意识的发展是该阶段大学生所面临的一项重要发展任务。由于大学生正处于心理迅速成熟、又尚未完全成熟的时期，自我意识还在不断发展中，在当前多元化的人生观和价值观的冲击下，在复杂多变的社会环境的影响下，如果缺乏正确的引导与自省，容易出现各种发展的偏差，导致自我意识发展的缺陷，对他们的整个人生产生重要影响。

一、大学生自我意识的主要缺陷

大学生自我意识发展的缺陷主要表现在以下几个方面：

（一）扭曲的自尊——虚荣

虚荣心是一种追求虚表荣誉，以期获得尊重的心理行为。社会生活中，人人都有尊重的需要，都希望得到社会的承认。但好虚荣者不是通过实实在在的努力，而是利用吹牛、撒谎、作假、投机等非正常手段去沽名钓誉。追求虚假的荣誉，只是自欺欺人，不仅会使个体失去他人的尊重和友谊，失去诚实，而且会使之失去实在的追求，留下空虚苍白的人生。

（二）消极的自觉——自卑

自卑是个体由于自我的认知偏差等原因所形成的自我轻视和自我否定的情绪体验。不少大学生不同程度地存在着自卑心理，或认为自己其貌不扬，担心被人歧视；或认为自己天资愚钝，将来不能成器，对未来缺乏自信；或认为自己出身贫寒，担心被人看不起等。对那些稍加努力就可以完成的任务，也往往因自叹无能而轻易放弃。在他们身上常常伴随着一些特殊的情绪体验，如害羞、不安、内疚、忧伤、失望等，并出现自鄙、自怨、自咎、自弃等心理现象。

（三）退缩的自主——从众

从众是一种普遍存在的心理现象，它是在群体舆论的压力下，放弃个人意见而采取与大多数人一致的自我保护行为。从众心理人皆有之，但有过强从众心理的学生，没有独立思考，缺乏主见，丧失自我，有碍于心理发展。造成从众心理过强的原因是多方面的：

1. 害怕孤立

为了求得小团体的认同，避免孤立而放弃了主见，随大流，凑热闹，以求并无实际意义的"合群"。

2. 缺乏自信

有些学生对自己的能力缺乏自信，不敢自己下判断、作决定，只好随大流。

3. 形成惰性人格

当今不少家庭和学校那种一味要求"听话"、"服从"的教育，使学生形成了一种极富惰性的人格特质，窒息了他们的独立思考精神。

（四）变态的自立——逆反

青年大学生在成人眼里是孩子，在孩子眼里是成人。他们渴望在思想上、行为上乃至经济上尽快独立。这个时期，他们的智力发展虽已达到高峰，但阅历有限，感性经验不足，且情绪表现富于两极性，易于感情用事、主观片面、脱离实际，以至形成偏见。当这种偏见在现实生活中碰壁时，在青年期特有的强烈独立意识和批判精神的驱使下，就很容易出现逆反心理。例如，对师长的教育或班干部的工作抵触，以"顶牛"、"对着干"来显示自己的"高明"、"非凡"。对正面教育和宣传表现出一种怀疑及不认同的态度，对社会、人生和个人前途显出玩世不恭的态度，最终导致其个性倾向也会因此发生偏移，越是禁止的东西，越是感兴趣，越是不让做的事越要做，常常表现出有意违拗的行为和放任不羁的倾向。应该看到，逆反心理的出现是青年学生批判精神、独立意识增强的标志，

这是值得肯定的。但是，如不加以正确引导，消极作用很大，有助长个人自由主义的倾向，使人际关系僵化，不利于个人的社会化，产生不健康的思维模式和行为方式及情感反应固执等负面作用。

（五）极端的自信——自负

自负是个体自以为是及自命不凡的一种情感体验和情绪表现。随着改革开放的深入，人们的思想观念发生了巨变。在谦虚淡出的同时，自信成为这一代大学生较为普遍的优秀品质，他们有独立思考的精神，不惟书、不惟上、不惟师，更不惟一些陈规陋习，对自己的才学信心十足，对自己的未来踌躇满志。但有些同学自信过了度，自我感觉太好就变成了自负。他们听不进师长的教诲，听不进同龄人的意见，一意孤行。

（六）放纵的自我——任性

这一代大学生，绝大多数是独生子女，加上"大学生"这个头衔的光环，使得他们往往集家长的溺爱、老师的宠爱和社会的关爱于一身，在顺境中长大，缺乏挫折的磨炼，相当一些同学有任性孤傲的毛病。例如在人际交往中，不顾及他人的想法，而一味要求别人依着自己行事；没想过自我克制，而一味要求他人对自己忍让；在处事接物时，只从个人好恶出发，只凭一时意气用事，容易被本能的欲望和偶然的动机以及不良的情绪所左右；社会上"跟着感觉走"和片面主张个性自由张扬的思潮，也使他们对自己的弱点不以为然，进而发展到以我为中心，惟我独尊的境地。

二、大学生自我意识的调适与培养

（一）大学生自我评价偏差的调适与辅导

大学生的自我意识迅速发展，思维的独立性和批判性也有所提高，对人生、社会的探索精神在加强，喜欢辩论、提出自己的见解。但是由于社会阅历浅，对生活和社会的认识和判断能力也不太成熟，因此，容易过分夸大自己的能力，自以为了不起；反之，又会低估自我，产生自卑感。于是表现出自我评价的两极性特点，高

估自我和低估自我。

1. 自我评价偏高

有人对98名大学生的自我鉴定与本人实际表现进行比较分析,相符合的只占25%,有75%的大学生对自己的优点和成绩的评价都有不同程度的偏高。① 自我评价偏高,会使大学生产生骄傲情绪,无根据地高估自己的能力,结果导致认识问题往往带有一定的偏激和固执,评价他人往往求全责备,观察社会易于简单化,行动目标往往力不能及。为什么会出现自我评价偏高的现象呢?其原因大致如下:

(1) 优越感强,自尊心强。大学生通常被看做"时代的宠儿",他们受到老师、父母、亲朋好友的称赞,同辈人的羡慕,因而往往有强烈的优越感和自尊心。这样,常常导致有些大学生自我欣赏,喜欢炫耀自己,高估自己的能力,在与他人相处中,往往喜欢用自己的长处比别人的短处,强调自己的价值,惟恐自己的价值被人忽视。

(2) 强烈的好胜心。大学生在同龄人中一般说来智力水平高、知识更丰富、好学上进、有理想、有追求,因而自尊心和好胜心非常强烈。他们力求做生活的强者,喜欢受人称赞和青睐,哪怕是被他人嫉妒,也感到是一种荣耀,深怕被人瞧不起。过于自尊和好胜就容易转化为虚荣心而丧失自知之明,甚至导致自我扩张的变态心理。表现为过分高估"现实自我",将虚假的"理想自我"替代了"现实自我"的位置,过分悦纳自我。

(3) 思维发展尚有水平不高的一面。大学生逻辑思维虽已基本确立,其中辩证思维也有相当发展,但仍存在一定的片面性和肤浅性。由于他们个体独立性的迅速增强,这种片面性和肤浅性往往会导致学生认识问题时带有一定的偏激和固执,还不善于准确

① 张大均主编:《大学生心理的发展》,重庆大学出版社1993年版,第111页。

无误地对来自各方面的信息进行分析综合和判断，得出科学的结论，尤其是对社会、对他人的看法方面更为突出。他们看社会、看他人容易从消极方面看，反过来对自己则容易从积极方面看，过度地肯定自己。

2. 自我评价偏低

自我评价偏低，会降低大学生的社会要求水平，导致对自己各种能力的怀疑，限制了自己对未来事业及美好生活的憧憬，引起严重的情感挫伤和内心冲突。过低的自我评价不仅对自己的发展和完善不利，对社会也无益。因为过低的自我评价不能最大限度发挥自己的潜力和才能，在学习与工作上也就不可能取得更好的成绩。部分大学生存在自我评价偏低的原因主要有以下几个方面：

（1）自我期望水平偏高，使“理想自我”与“现实自我”距离较大，从而容易引起学生对现实的不满。“理想自我”的目标水平高一些，对大学生来讲是有积极意义的。但由于一些学生的“理想自我”过于脱离实际，或在实现“理想自我”的过程中缺乏应有的耐心，往往容易急躁，反过来就容易产生否定自我的心理。

（2）学习与生活缺乏科学的调节和有节奏的起伏。大学生的学习与生活都比较紧张，学习活动比较专门化，生活也较有规律，余暇活动时间少，内容较贫乏，常常为了完成一项任务，如实验、作业等，而从事较长时间的单调劳动，使一些同学容易产生不顺心感、不充实感和乏味感等。

（3）过强的自尊心。大学生的自尊心比较强，其积极的一面可以成为学生成才的一种心理动力，但自尊心过强又会产生一种消极的心理品质，如虚荣心的要求得不到满足，便不能悦纳自我，就会感到自己处处不如别人而惆怅，自信心丧失，而逐渐产生了自卑感。自卑心理过于严重就会导致自我拒绝心理。有自我拒绝心

理的学生，不但悲观自责，还会自暴自弃。[①]

（4）适应能力差，容易积累一定的挫折感。挫折感易导致消极的否定性情绪体验。刚入大学的学生，有人又称之为“大龄中学生”，由于心理调节能力差，故适应能力较弱，往往因为小小的失败，常常会积累一定程度的挫折感。比如，学习上的不适应，进入大学后仍用中学的方式进行学习，结果学习成绩常常不理想；生活上的不适应，学生独立生活能力差，自我管理能力差，生活上不能自理而产生种种不适应；人际关系上的不适应，希望到新的人际关系中去活动，却又不善于相互了解，敞开心灵大门，进行主动积极的交往，同学、朋友之间常常会产生一些不必要的误解等；性意识的觉醒，渴求异性朋友未能得到满足而不适应。诸如此类的挫折，对于一些挫折容忍力差的学生，就会感到孤寂、痛苦、伤心、烦恼，对自己不满，认为自己无能，进而转化为自卑感。

（5）认识障碍造成的偏差。由于人生观、生活观不健全，大学生在认识和理解问题的方式上，往往理论多于实际。对社会、人生的认识，尤其是对自我认识缺乏科学的态度，更未能内化为自己稳定的心理结构，因而对自我的认识常常从消极方面出发，产生自我否定的心理。

3. 大学生自我评价偏差的调适

大学生出现的自我评价偏差，不利于他们的成长，对他们自我意识的正确发展和心理的成熟是有危害的。那么，通过什么途径来帮助大学生纠正自我评价的偏差呢？

（1）注意通过别人的评价来认识自己。大学生对自己的认识在很大程度上是来自周围人对自己的评价，特别是他们所尊重的父母、长辈、教师和同学的评价，对他们自我认识、自我评价的发展有很大的影响。因此，作为被评价者，大学生要认真分析和接受别

① 邱鸿钟主编：《大学生心理卫生》，广东教育出版社 1997 年版，第 94 页。

人评价中的合理部分，不要因为忠言逆耳便充耳不闻、我行我素，从而避免自我评价的偏差。

（2）学会在与别人的正确比较中评价自己。大学生自我评价过高或过低，主要是因为不能与其他人作客观比较而产生的。要纠正自我评价的偏差，必须是把自己与自己类似的人作客观的比较。大学生每时每刻都处在人际交往中，尤其是与教师、同学、亲友交往甚密，常常要自觉地以他们的评价同自己相比，从他们的言谈举止中，从他们对自己的褒贬评价中找差距。从比较中取长补短，发展自己，从而纠正自我评价过高或过低的现象。

（3）内省调适法。这是指运用自我观察、自我分析、自我报告的方法进行自我评价。它是纠正自我评价偏差的根本，万万不可忽视。所谓自我观察，就是大学生对自己的言行举止、活动等全过程的心理体验进行耐心观察。在自我观察中加强自我分析，在合理的自我分析中形成自我报告。自我报告是指活动的主体向自己报告活动的过程和结果、个人的言论和行为以及所表现出来的个性品质。这个报告不但要报告行动前的内心体验及过程，而且更重要的是对结果的分析及评价。通过对报告的内省，进而达到使自我变得更为自由和客观，更加独立和稳定，避免自我评价的过高或过低。[①]

（4）积极参加学习活动和实践活动。健康顺利的学习活动，不仅发展着大学生的抽象思维能力，而且也发展着他们的自我评价、自我教育的能力。也只有在实践中，大学生才能发现自己的不足。为克服自己的不足，他们必须不断修正、完善自我形象，有目的地教育自己、管理自己，从而提高自我评价的水平。积极参加学习和实践活动是大学生提高自我评价客观性的有效途径，也是纠正自我评价偏差最重要的途径。

---

① 邱鸿钟主编：《大学生心理卫生》，广东教育出版社 1997 年版，第 94 页。

（二）大学生自尊异常的调适与辅导

大学生自尊异常的情况主要表现在两个方面：一是自尊心过强，如嫉妒、虚荣心等；二是自尊心过低，如自卑等。

1. 自尊心过强

这是看到别人在才能、成就、品质、地位、相貌等方面优于自己而产生的一种忧虑、愤怒和怨恨的情绪状态。在自尊心过强表现中，嫉妒心是最常见，也是危害较大的一种消极的心理状态。它给人带来心理上的不平衡，把别人的优越之处视为对自己的威胁，于是不择手段地采用贬低甚至诽谤中伤的种种方法，打击所嫉妒的对象，以维护自己的自尊心和虚荣心。可见，嫉妒和争强好胜并不是一回事。嫉妒心严重地损害人的身心健康，它压抑着人善良的情感，使人变得自私和丑恶，破坏美好的人际关系。著名作家艾青将之喻为“心灵上的肿瘤”。

嫉妒心在大学生中也是常见的。杭州大学有位研究者就发现，嫉妒心在大学生中的表现可分为七类。一是嫉妒别人政治上的进步；二是嫉妒别人学习上的冒尖；三是嫉妒别人某一方面的专长；四是嫉妒别人生活上的优越；五是嫉妒别人社交上的活跃；六是嫉妒别人仪表上的出众；七是嫉妒别人恋爱上的成功。[①]

嫉妒心产生的原因是多方面的。一些研究者指出，从内部原因来说，知识浅薄、眼界狭小、虚荣心强、心胸狭隘者易嫉妒别人。从外部原因来说，错误的教育观点和方法，例如，褒贬不当、亲疏失调、不恰当的对比等，都可以触发嫉妒心理。嫉妒心强的学生，难与人交往，交往中虚伪多于真诚，其目的是损人利己，结果是于人于己都不利。嫉妒心会对他人造成危害，而自己由于常常心怀不满、怨恨、造成心理不平衡，也必然会导致自身心理的不健康，而且

① 郭亨杰著：《青年心理的自我完善》，江苏科学技术出版社 1986 年版，第 149 页。

会失去很多朋友，对人生的发展极为不利。

有的大学生由于性格上的弱点也容易产生嫉妒心理。例如，虚荣心强，喜欢听奉承的话；在人际交往中，很想成为社交中心，总希望大家说好话、围着自己转，否则，便不高兴。这样，一旦发现对方强于自己时，就会产生嫉妒心理。研究还发现，在青年群体中，嫉妒心强的女性一般多于男性，这一点值得女同学注意并加以克服。

2. 自尊水平过低

实际生活中，大学生的自尊是强烈的，他们的自我感觉都很偏好。但也有少数人，由于各种原因，自尊水平偏低，最主要的表现就是自卑，他们不满意自己，甚至轻视自己。自尊水平过低有多种负面影响。第一，自尊水平低的人往往不敢正视现实，焦虑较高，幸福感很低，总是试图逃避痛苦；第二，自尊水平过低的人不愿接收那些关于他们自己的负面信息，特别病态地对待批评、嘲笑和斥责；第三，他们常常对自己应付现实的能力缺乏自信，回避一切具有竞争成分的活动，并常常放弃达到预定的目标，而这一点，反过来又加强了他们已降低的自我评价，形成恶性循环；第四，他们常常十分看重别人的观点，易受暗示，也表现出更多的从众行为。[1]

3. 大学生自尊异常心理的调适

（1）嫉妒心过强的调适

第一，学会善于自知，对人对事进行理性的分析和思考。一个人因主客观条件的限制，不可能“万事如意”，要求自己什么事情都比人强，什么时候都超过别人，样样不服输，这是不现实的，也是不可能的。一个人既要不服输，又要服输。不服输、不甘落后，是人进步的动力，不服输是为了使自己进步，服输是为了更好地向别人学习，目的也是为了进步。明白了这些道理，对于好胜心过强的人来说，就能心平气和地对待别人的才干、成绩和进步，就不会因怨

---

① 余丽琳著：《人际交往心理学》，光明日报出版社 1989 年版，第 103 页。

恨不服而产生嫉妒了。

第二，缩小“我”字，驱除私心杂念，拓宽胸怀。嫉妒归根到底是私有观念的产物，是个人心理结构中“自我”的位置过于膨胀所致。嫉妒心强的人往往以自我为中心，耻于人下，不把别人的成绩看成是自己的奋斗目标，而首先看成是对自己的威胁。因此，要矫治它，关键在于帮助自己驱除私心杂念，拓宽心胸，此即所谓“心底无私天地宽”。

第三，将心比心，加强自身的修养。当发现别人比自己强时，正确的态度和做法应是客观地分析对方的优势所在，给对方以由衷的赞扬和敬佩，必要时，还可以争取对方的帮助，这样会获得更多的友谊。另外，不妨来个“角色置换”，就是把自己放到对方的位置上来思考问题，设身处地地替对方想一想，要是我处在对方位置上心中将作何感受？一个错误的念头刚刚露头时，自己对它的危害往往认识不足，但如果能将心比心地想一想，从情感上加以体验，我们的心地就会变得善良起来，许多杂念、邪念、恶念就会不知不觉地抑制了，嫉妒心自然就会烟消云散。

第四，充实生活，加强锻炼，学会自我控制、自我调节。一个人埋头于自己的事业，是没有功夫嫉妒别人的。对别人的成绩，与其消极嫉妒，妄图打击别人以抬高自己，或无视事实，夜郎自大，倒不如惟恐落后，急起直追，通过加倍努力来缩小彼此间的差距，这样做是积极的自我调节，就可以化消极的嫉妒为积极的进取了。

要克服嫉妒心过强这一弱点，并不是一朝一夕的事情。它需要大学生从提高心理素质角度着手，培养一种勇于战胜自己的意志力。同时，还要不断发愤努力，不断进取，争取改变自己的现状，以自己的进步来超越自我，达到完善自我的目标。

(2) 自尊水平过低的调适

我国台湾著名心理学家张春兴就提高个人自尊水平的问题，

提出了四点建议：[1]

第一，按照自己的条件评定自己的价值。每个人都有自己的优点和缺点，为缺点而自卑，缺点仍然与你同在。一个自尊的人，应该悦纳自己，在自己的优点上去努力发挥才能表现出自己的价值。

第二，根据自己的体验来判断自己的成败。俗话说，不以成败论英雄。一个人在生活中，不可能避免失败，而且也不宜避免，因为没有失败便没有成功。一个人觉得自己已尽了全力，对失败的结果就应坦然接受，不文过饰非，不怨天尤人。

第三，把自己看成和别人一样重要。不必苛求自己做个十全十美的人，也不必过分强制自己事事胜过别人。只有你觉得自己和别人一样重要，你才能做到不骄不傲、不卑不亢。也只有这样，你才能悦纳别人，不嫉妒、不疑惧。

第四，欣赏但不乞求别人的赞许。生活中，谁都喜欢听赞扬的话。但如果一个人为了得到赞许而做事的话，那么他不但做事失去信心，而且失去了独立性。作为一个不断成熟的大学生，应按自己的主张行事，做人做事不依赖别人赞许。

一个自尊水平过低的人要想摆脱痛苦，生活过得快乐，最重要的是要把贬抑了的自我提升起来，放回到自尊的世界里。

（三）大学生自我意识的培养与提高

1. 正确认识自我，全面评价自我

德国著名作家约翰·保罗曾说：一个人的真正伟大之处，就在于他能够认识自我。正确认识和评价自我是自我调控的重要因素，是塑造、完善自我意识的基础。大学生对自己的价值观、愿望、动机、个性等特征以及自己的所作所为有一个正确的、全面的认识

---

[1] 张春兴主编：《青年的烦恼与出路》，世界图书出版公司（北京）1993年版，第31页。

和评价，就能够取长补短，调控自我，发展自我和完善自我，就能够提高自己参与社会的积极性，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会、个人与他人的关系。要做到正确认识自我，有以下几种方法：

（1）在经常的自省中认识自我。孔子曰："吾日三省吾身。"大学生要学会自省，经常检查自己行为和动机正确与否，行为过程中有什么不足，结果如何，有哪些收获和缺憾，从中发现长短得失，以便有的放矢地进行自我调整。

（2）在他人的评价中认识自我。心理学家认为，当一个人的自我评价与别人对他的客观评价有较大程度的一致性时，表明他的自我意识较为成熟。了解他人对自己的看法，常有助于发现自己忽视的问题。唐太宗有句名言：以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失。个体可以通过他人对自己的态度、期望、评价来进一步认识自己。不少大学生比较在意他人对自己的评价，但值得注意的是对别人的评价应有一个正确的态度，不因过高的评价而飘飘然，也不为过低的评价而失去信心。

（3）在与人的比较中认识自我。有比较才有鉴别。当人们在缺乏客观评价标准的情况下，可以通过与他人的比较来评估自己。与周围普通人比较，能认识自己的实际水平及在群体中的地位；而与杰出人物比较，则能找出自己的差距和努力方向。与他人比较，最重要的是要选定恰当的而不是盲目的参照系。还要学会用发展的眼光、辩证的方法去看待自己和他人，比较的视野越广阔，方法越科学，自我的位置就定得越恰当。恰当地与他人比较而正确地评估自己的人，就能做到既不妄自尊大，也不妄自菲薄，从而能合乎实际地确定自己的奋斗目标和行动计划。

（4）以活动的成果来认识自我。活动成果的价值有时直接标志着自身的价值，社会衡量一个人的价值主要是通过活动成果认定的。理想的活动成果可以使个体进一步认识自我的能力，发现

自我的价值，从而进一步开发潜能、激发自信。

2. *欣然接受自我，恰当展示自我*

对大学生来说，认识自我固然不易，接受自我和展示自我更难。心理研究表明，心理健康者更多地表现出对自我的接受和认可，而心理障碍者则明显表现出对自我的不满和排斥。有些大学生对自己的容貌、性格、才能、家庭等某一方面或几方面不满，而又无力改变，便产生自我排斥的心理，这是心理幼稚的一种表现。人总要对自己有所肯定又有所否定，并且在自我意识的发展中建立起二者的动态平衡。否则，对自己不满过于强烈，就会加剧心理矛盾，产生心理持续紧张，这样不仅会使个体感到活得很累，还可能引发心理问题，严重的可能出现悲剧。欣然接受自我，就是对自己本来面目的认可、肯定和喜悦的态度，欣然接受自我有助于维护和增进心理健康，将一个真实的我、本来的我展示于人们面前，可以让别人了解自己。展示自我，有助于密切人际关系，有助于正确认识自我和评价自我。此外，只有欣然接受自我，才能自重自爱，珍惜自己的人格和声誉，努力进行自我修养，谋求自身的发展。大学生应怎样欣然接受自我呢?

(1) 要全面、正确地评价自己。一个人固然有长处、短处，但更多的是有很多的长处，即便短处也总有一定的限度，因此大学生不能只看短处，否定自己，也不能轻易扩大而认为自己一无是处，而是要对自己进行恰到好处的评价，不能夸大，也不能贬低。

(2) 要正确对待短处。短处有两种，一种是能够改进的，如不良的习惯等；另一种是无法补救的，如先天的身材矮小等。对前一种短处要闻过则改，不可文过饰非；而对后一种短处则要勇敢地面对它、承认它、接受它，做一个“真正的猛士”。

(3) 要正确地对待失败。一个人的成长过程中有成功也必然会有失败，我们要清醒地认识到眼前的失败并不代表永恒的失败。古人云：“失之东隅，收之桑榆”，大学生应正确地对待失败，做生

活的强者。要做到悦纳自我,需要强化四条理念:一是坚信只要真正付出努力,同等条件下,别人行,我也一定能行,以此来增强自信。而强烈的自信和理智的努力则能激发个体的潜能,促进成功。成功后的愉悦又可以使个体进一步增添自信,形成良性循环。二是不忘尺有所短,寸有所长。恰当地认同自己,而不是苛求自己。三是正视自己的短处,既努力扬长也注意补短。一个人在某些方面自觉不足,如果通过理智的努力来补偿,以最大的决心和最顽强的毅力去克服这些缺陷,往往能取得特别的成功。华罗庚以"勤能补拙"为良训而成为数学家就是例证。四是记住失败是成功之母,成功和失败是相辅相成的,成功的果实,只能在艰辛的努力中逐渐成熟。

3. *科学地塑造自我*

大学阶段不仅是人才的准备阶段,也是人生的转折时期。这个时期的大学生尤其需要注意塑造自我,为在日后的社会竞争中取得成功打下良好的基础。

(1) 要确立明确的行动目标

人的行为特点是有目的的行为,个体的行为有无目的性,结果是不一样的。一般地说,有目标指向的行为,较无目标指向的行为成就大得多。因为正确的目标能够诱发人的动机,强化人的行为,并促使其指向预定的方向。例如有的同学能够抵御种种诱惑,刻苦攻读,学业优秀,是因为他把学习成绩与自己未来的发展联系起来了。确立正确的自我目标,关键是要按照社会的需要和个人的特点来进行设计,做一个自如的我、独特的我、最好的我、社会欢迎的我。所谓做一个自如的我,是指不要给自己提出力所不能及的过高要求,使自己总是陷入自责、自怨、自恨的境地,而是给自己设计只要付出相当的努力就能达到的目标,从而能够在坦然面对自己的客观存在中,积极地生活。所谓做一个独特的我,指不要一味地追求时尚,在刻意模仿中失去自我,而是在接受自我的过程中,

扬长避短，得以自在地生活。所谓做一个最好的我，指立足于现实，选择适合自己的人生道路，尽最大努力，达到最佳水平，充分实现自己的人生价值，能够满意地生活。所谓做一个社会欢迎的我，是指要有正确的价值取向，把自我实现的蓝图与祖国的富强、人类的文明结合起来，努力为社会作出自己最大的贡献，真正充实地生活。

(2) 要培养坚强的自控能力

在实现人生目标的旅途上，既有各种本能欲望的干扰，又有各种外部诱惑的侵袭。本能欲望常令人背弃理智，如贪图安逸、追求物欲、趋利避难等。名利和物质的诱惑，容易使人偏离正确的前进轨道，松懈奋进的斗志，放弃对远大目标的追求，甚至把青年学生引向堕落。一个人要想成就一番事业，必须能够抵制诱惑，主宰自己的行动，这就需要有坚强的自我控制能力，以保证理智地约束自己的情感，把握自己的行为。自我控制的动力来源，在于从根本利益和长远利益上去看问题。有些诱惑之所以对个体很有吸引力，就是因为它充分地显示了表面的、暂时的利益。比如，在学习紧张的时候，看一场精彩的球赛可能比枯燥的学习更有吸引力，因为它能使人度过一个更愉快的夜晚。类似的种种诱惑，每天都可能存在，如果不能抵御，作为学生，最终可能在考场上难以过关，在就业竞争中处于不利地位。如果能想到自己的根本利益和长远目标，就会有控制自己的动力，得以战胜表面的、暂时的利益的诱惑。

4. 增强自制力

自制力是指一个人在意志行动中，控制和调节自己的情绪、约束和支配自己言行的能力。怎样增强大学生的自制力呢?

(1) 要重视对大学生个体良好稳定的心理素质的培养，加强心理素质的训练，不断完善个性心理结构，在大学生中开展心理健康辅导和咨询，使大学生能进行自我调适，修正自我，完善自我，使已经产生的自我意识的矛盾和冲突得以调适。

(2) 在外部形成一种约束机制，既包括思想教育、行为规范的塑造，也要有相应的管理规章、奖惩制度，使大学生的行为有规可依，以便于强化他们的自制力。由学生班级构成的学生群体是学校的基本单位，一个班级的班风、班纪对学生的行为起到较强的制约作用。营造良好的生活、学习和人际关系的环境氛围，对大学生健康向上的自我意识的形成将起到潜移默化的作用。

(3) 自我控制要求大学生注重培养辩证思维方法。学会用乐观的情绪和积极的心态去对待问题，客观公正地看待事物，增加自我意识中的理性成分，消除偏激和肤浅的缺点。要用理智战胜私欲和偏激，用冷静战胜冲动，学会控制自己。当遇到荣誉、待遇时，尽管内心也有羡慕之意，但应考虑到别人可能比自己更好，从而克制自己的欲望；听到别人对自己的称道或赞扬时，心里也许非常满意和激动，但不能得意忘形；遇到不公正的批评和责备时，尽管心中觉得委屈、愤慨，但不以消极情绪或激烈行为去发泄内心的不满；遇到挫折和不幸时，尽管内心也感到悲伤，但不是灰心丧气，而是继续奋发向上，进行不懈的努力，去获取事业的成功。

练习题

1. 未完成语句练习：

A. 我是一个……

B. 我最喜欢……

C. 别人拒绝我时，我……

D. 最让我难忘的事是……

E. 我对……感到非常痛苦

F. 我最怕……

2. 我的自画像。要求运用简洁、得体的语言描述自己的身高、体重、外貌、智力、特长、性格、兴趣、优缺点等。描述越细致、越接近真实的自我越好。

第五章　大学生健康人格的形成

人格是人的综合素质的重要组成部分，是人的心理面貌的集中反映。心理卫生学的研究表明，人格与心理健康有着十分密切的联系，人格不健全就是心理不健康，而且许多心理不健康的问题，都可以找到深层的人格根源。大学生正处在人格发展的关键时期，由于他们受到来自社会、学校、家庭、个人等多方面变迁的冲击，人格发展出现了较多的迷茫和冲突。因此，帮助他们寻找通向健全人格之路，塑造健全的人格，是大学生心理素质教育的重要目标之一，具有重要的现实意义。

第一节　人格的概述

一、人格概念

人格一词，在日常生活中使用频率很高。我们常会听人说或自己说，张三的人格卑鄙、李四的人格高尚、某某富有人格魅力、这是对我人格的污辱等之类的话。在国外，有些广告会说某某产品能增进你的人格。那么，什么是人格呢？

（一）人格的多种定义

人格一词，源于古希腊文的面具，是指演员在舞台上扮演角色时所戴的面具。这种假面具能表示戏剧中人物心理的某种典型性，如高傲的人、狡猾奸诈的人等，这和我国京剧脸谱有异曲同工之处。后来，经过不断的引申、扩充和改造，它的涵义已变得非常丰富和复杂。很少有一个词像人格这样意义多歧的。宗教、哲学、

法律、伦理学、心理学等众多学科都对人格作出过不同的界定。

“这是对我人格的污辱”，这里的人格就属法律范畴，说明某人侵犯他人的尊严和人权。伦理学则把人格解释为个人的道德品质。广告学上的人格则是指对人的容貌、仪表以及给人的印象。

心理学对人格的定义更是仁者见仁、智者见智。心理学家对于人格究竟是什么，曾经做过大量的探讨，提出过众多的定义。人格的定义随人格心理学家的理论观念而异，有多少种理论就可能有多少种定义。也有一些人试图进行概括，提出一个大家都能接受的定义，然而，到目前为止，仍然没有取得一致的意见。美国心理学家阿尔波特曾对心理学上这个概念进行过疏理、综述，共统计出 50 种不同的人格定义。如：

吴伟士：人格是个体行为的全部品质。

拉皮勒：人格是个人经由社会化所获得的整体。

卡尔恩：人格是个人不同于他人的所有主要的心理历程。

吉尔福德：人格是人的特质的独特模式。

莱尔德：人格是一个人的生活方式。

米谢尔：人格是一个人心理特征的统一。

朱智贤：人格是作为个体的人的特征总和，包括人格倾向和人格心理特征两个方面。

潘菽：人格是心理的个别差异即个性差异，如性格、兴趣、能力等方面的差异。

阿尔波特以后，仍有不少心理学家综述或分析过人格的定义，但并没有因此趋于统一，对于人格的概念仍然存在着很大的分歧。我们认为，心理学意义的人格概念，其内涵是十分丰富的，它是人的心理倾向、心理特征、心理状态以及心理过程的特点等多层次有机结合所构成的整体，它反映了一个人总体的心理面貌，它是在长期的社会生活实践中形成发展起来的、具有相对稳定的异于他人的特质模式。一般来说，人格包括了气质、性格、能力、兴趣、爱好、

需要、理想、信念等方面的内容，其中气质和性格是人格的重要组成部分。换言之，人格要涉及四个方面：全面整体的人、持久统一的自我、有特色的个人和社会化的客体。

（二）人格的特征

人格是一种心理现象，它具有以下特征：

1. 社会性

每个人的人格都是受到后天社会的影响，并在社会交互作用中形成的。如果离开了他人，离开了社会，人格便丧失了存在的基础，因此，人格反映着整个社会的特征。比如，东方人显得温文尔雅、感情细腻、深沉多思；西方人则显得热情奔放、感情外露、豪放不羁等。这就是各自不同文化作用的结果。我们常说的"近朱者赤，近墨者黑"等谚语也都反映了人格特征的社会性。

2. 独特性

每个人都有自己独特的人格，都有不同于别人的特征，即使是孪生兄弟，也有各自不同的人格特征。在生活中，我们常看到这样的现象，一对孪生兄弟，两人长得极为相似，简直分辨不出谁是哥哥，谁是弟弟，可是他们的性格却截然相反，一个活泼开朗、外向好动，另一个则沉默寡言，内向文静。

3. 稳定性与可塑性

人格是稳定的，过去、现在和将来都是这么一贯表现的。俗话说，江山易改，秉性难移。就是指一个人的人格一旦形成就不太容易改变，是比较稳定的。但人格的稳定是相对的，人格不是永远固定、一成不变的。随着人的发展和成熟以及经验的增长，人格也会发生变化。特别是当受到外界重大诱因的作用时，人格会发生突变。例如一位活泼开朗、谈笑风生的姑娘，在经历一次失恋的痛苦打击之后，很可能会变得沉默寡言、谨小慎微或是格外坚强。对大学生来说，人格正在形成并不断发展变化，所以，人格又有其可塑性的一面。

4. 多面性与统一性

人格是通过外显的行为表现出来的，其外部表现是多种多样的、丰富多彩的，有时还可能会有假象。比如，有的人在正式场合是一副面孔，在非正式场合又是另外一副面孔，这就是人格多面性的表现。人格又是一个统一的整体，尽管它的表现形式丰富多彩，但万变不离其宗，这些现象总是和谐地统一在一起。如果一个人的人格不具有统一性，就会导致双重人格或多重人格。

（三）大学生健全人格的基本特征

改革开放的社会背景和校园文化氛围使大学生有了更大的适应性、灵活性和更大的发展可能，也为人格塑造提供了一个广阔的天地。改革开放伊始，我国大学生强烈的主体意识表现为“寻找自我、渴望成才”，这是20世纪80年代大学生人格发展的显著特点。进入90年代以后，随着社会主义市场经济体制的建立，大学生逐步形成自立、平等、开放、竞争等人格特征。根据国内外心理学家对人格素质结构的研究，结合我国当今社会发展的现状和大学生的实际表现，我们认为，大学生健全人格的基本特征包括以下几个方面的内容：

1. 能悦纳自我

人格健全的学生能够积极地开放自我，正确地认识自己，坦率地接受自己并对生活持乐观向上的态度。

2. 人际关系和谐

人格健全者心胸开阔，善解人意，宽容他人，尊重自己也尊重他人，对不同的人际交往对象表现出合适的态度，既不狂妄自大，也不妄自菲薄，在人际关系中易吸引人，深受大家的喜欢。

3. 独立自尊

人格健全者人生态度乐观向上，生活态度积极热情，有正确的人生观与价值观，能够用理性分析生活事件，头脑中非理性观念较少。人格独立，自信自尊。

4. 能够发挥自己的潜能

人格健全的大学生具有自我发展、自我塑造与自我完善的能力。能够充分开发自身的创造力，创造性地生活，发现生命的意义并选择有意义的生活。

5. 情感饱满适度

情绪上稳定性与波动性，外显性与内隐性并存，情感丰富多彩。积极的情绪、情感体验在学习生活中占主导地位。

上述特点表明，当代大学生人格发展状况基本良好，大学生在人格教育方面具有良好的自觉性和心理基础。

二、大学生人格教育的意义

（一）人格与心理健康的关系

人格是人类心理行为的基础，大学生人格的形成和发展受多种因素的影响，既有先天遗传的素质因素，也有后天的家庭、学校、社会等环境因素，同时还受到个体自我意识发展状况的作用。在他们人格形成和发展的过程中，由于内外不良因素的作用，会不同程度地影响其人格的健康发展。而人格的面貌又会影响一个人的心理健康、潜能的开发、活动效率和对社会的适应状况。并且，人格对心身疾病的患病概率、患病种类、病程长短、愈后效果等均有明显的影响。比如，抑郁质和胆汁质的人在不良环境的作用下，容易出现神经症一类的心理障碍，而严重的人格缺陷本身就是一种心理疾病，即人格障碍。

心身医学的研究发现，许多心理疾病都有相应的人格特征模式，这种人格特征在疾病的发生、发展过程中起到了生成、促进、催化的作用。例如，哮喘病患者多有过分依赖、幼稚、暗示性很高的人格特征；偏头痛患者多表现出刻板、好竞争、好嫉妒、追求完美的人格特征；而具有矛盾、强迫性、吝啬、抑郁特征的人容易得结肠炎、胃溃疡等疾病。A 型性格，这类人脾气比较火爆，有闯劲、遇事容易急躁等，是发生冠心病、高血压的重要因素；而大部分癌症

病人爱生闷气。

由此可见，不良的人格因素危及人体健康。大学生讲究人格的心理卫生，优化人格整合，不仅仅是为了避免身心疾病，更重要的是发挥人格的最佳作用，增进社会适应能力，达到自我实现。所谓最佳作用，即人是可变的，人是最佳的，人能够实现发挥自己的潜能，能够塑造自己的生活，促进周围环境和社会文明的发展。因此，重视人格的塑造与培养是大学生自身成才的需要，也是社会发展的需要。

（二）大学生人格教育的意义

1. 人格教育是推动社会发展的基本保证

社会发展需要精神文明和物质文明建设同步，人格教育属于精神文明建设范畴，是社会发展的保证。19 世纪，当中国人被西方列强的枪炮逼着走“现代化道路”时，一些维新思想家们就已认识到，人是国家强大的第一要素，提出“鼓民力”、“开民智”、“新民法”的主张。到 20 世纪，更有众多的仁人志士从中华民族的屈辱史中看到了对国民精神构建的必要。今天，中国正在进行社会主义现代化建设，人们越来越认识到，一个国家要实现现代化，就需要引进、发展先进的科学技术，需要大力发展国家经济，更需要促进人的现代化，培养人的现代人格，构建能适应现代化发展需要的人的精神世界。于是，人格教育便应运而生，并将在社会主义精神文明建设，培养现代健全人格方面发挥积极的推动作用。

2. 人格教育是适应 21 世纪的必要条件

21 世纪是知识经济时代，对人才的要求不同于农业经济和工业经济时代。在这个时代最重要的能力既不是人的体力，也不是人的一般智力，而是人的创新思维和创造能力；最重要的资产不是土地、厂房、矿山，而是创造性的智力劳动；最重要的劳动工具是知识和智慧而不是机器；劳动成果最重要的保证是人的个性的好坏，人格是否完美。由此可以看出，21 世纪最需要的人才是有独创精

神的人才，有丰富的科学文化素质和健康完美人格的人才。当代的大学生是21世纪的主力军，他们将面临更激烈的竞争，更严峻的挑战，因此，对其进行磨难教育、挫折教育、合作教育、品德教育、心理素质教育、创造人格教育是使他们形成良好人格，适应21世纪发展的必要条件。

3. 人格教育是振兴民族的关键

当今世界，综合国力的竞争，越来越表现为经济实力、国防实力和民族凝聚力的竞争。在这三力中，民族凝聚力是灵魂，是综合国力的钢梁铁柱，民族凝聚力是由一个民族的每个人团结向上、自强不息、和衷共济、开拓创新等人格品质所构筑的。而人格教育正是培养这些人格品质的工程，是振兴中华民族的关键。

4. 人格教育是素质教育的核心

现在，在世界各国教育改革的浪潮中，都把提高学生的素质作为教育改革的核心，大力发展素质教育，而素质教育的核心正是人格教育。日本早在1947年颁布的《教育基本法》中，就把促进完美人格的发展作为教育的根本宗旨，80年代的教育改革仍然强调改革的最终目的是落实“人格完美”。当前我国正在大力推进素质教育，素质教育是面向全体学生全面发展的教育，强调通过个性充分发展使学生获得全面发展。实践证明，无论是知识学习，还是能力培养，都离不开个体的主体性、积极性、创造性的发挥，而人格教育特别强调张扬人的主体性、积极性和创造性。因此，人格教育是素质教育的核心。

（三）人格教育的发展趋向

当代，人格教育已经成为许多国家教育改革的趋向。可以预料，随着现代社会的发展，人格教育将会在愈来愈多的国家兴起。在我国也有许多学者对人格教育发展的必然性作出了评价。

人格教育的设想和实践，早在20世纪初就出现了，然而它在教育领域有了自己的位置，则是在20世纪50年代后期。近二十

年来，由于世界形势发生了巨大变化，更是把人格教育推上了一个新的位置。许多国家为了应对日趋激烈的国际竞争和知识经济的挑战，纷纷把教育当做立国之本，抢占人才培养的制高点。于是，以发展人的人格、挖掘人的潜力、建立适应现代科技发展的人格结构为宗旨的人格教育，受到了世界各国的高度重视，成为许多国家教育改革的焦点之一。

人格教育的产生和发展，从某种意义上讲，是现代教育的一次革命，它代表着教育发展的一种潮流。它的产生和发展不是孤立的，而是同社会发展紧密联系在一起的，有着历史的必然性。

1. 人格教育是针对传统教育中单一化的弊端提出来的

传统教育有值得继承和发扬的一面，也有需要改进和摒弃的一面。例如，传统教育中只讲单一授课制，不重视发展学生人格这一点，就是需要改进的一面。学生来自不同的社会阶层，基础不同，兴趣不同，人格有差异。传统的单一授课制，使用同样的教材，按照统一的进度，要求同样的步伐，采用相同的方法，令学生像士兵在操场上齐步走那样步调一致、齐头并进地发展，是不切实际的，是对学生人格差异的忽视和扼杀。采取传统的教学体制的结果，只能是“迟钝的学生跟不上，聪明的学生不满足，天才的学生不能脱颖而出”。所以，教育家们积极倡导推行人格化教育，要求教育重视学生的人格差异，考虑学生的心理发展差异，是对传统教育弊端的扬弃和超越，是教育改革的必然。

2. 人格教育是从社会需要多样化人才的角度提出来的

我们知道，现代教育是同现代化大生产联系在一起的，随着现代生产的不断发展，教学结构和教育手段也发生了根本变化，出现了多样化的趋势，这就为每个受教育者提供了更为完美的学习条件。人的不同人格特点，不同气质、兴趣以及不同特长，都可以因此而得到有利的发展。但是，教育改革却存在滞后的问题，考试竞争过激化、教育课程过重化、管理手段简单化，导致现代社会提供

的有利条件并没有使人的人格品质得到良好发展，新、旧两种教育矛盾分歧不可避免。现代教育自然不会再沿着传统教育重共性轻人格，重知识灌输轻智能开发，重理性训练轻和谐发展的道路走下去。它要把体现时代精神的人格教育推上改革的前沿，让这一新的教育形式占据主导地位。事实正是这样，近几年来，在教育改革的潮流中，一些经济发达国家掀起了人格教育运动，它在为社会培养多样化人才方面，迈出了新的步伐。我国受这一运动的影响，在实施人格教育方面也进行了许多探索和尝试。“愉快教育”、“乐园教育”、“希望教育”、“和谐教育”的理论和实践，就是我国为摆脱高考升学的指挥棒，在人格教育方面作出的有益尝试。

3. *人格教育是当代学生人格发展现状的必然要求*

中国现在的大学生是在改革开放进程中出生和成长起来的，他们不可避免地受到社会现代化进程带来的各种影响。近年来，国内的心理学者和教育工作者对他们的心理健康状况和人格状况做了大量调查研究，发现当前中国大学生心理健康状况和人格状况不容乐观，存在相当普遍的问题。很多调查和学生的自我报告表明，当前普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、焦虑、逆反、神经衰弱、吸烟酗酒乃至自杀、犯罪等心理行为问题。据权威部门测试，当前我国学生心理素质的合格率仅为17%。在大学生心理障碍和心理问题中，相当大的一部分是属于人格方面的问题。因此，加强对大学生的人格教育，预防、减少和解决大学生的人格发展问题，健全他们的人格，显得非常必要和刻不容缓。

第二节　大学生常见的人格发展障碍及调适

大学生人格发展可分为正常人格、人格发展缺陷和人格障碍三种类型，下面仅就人格发展缺陷和人格障碍及其调适作简要介绍。

一、大学生常见的人格发展缺陷及调适

人格发展缺陷是介于正常人格与人格障碍之间的一种人格状态，也可以说是一种人格发展的不良倾向。在大学生中有相当一部分人存在着不同程度的人格发展缺陷，常见的主要有羞怯、抑郁、孤僻、冷漠、悲观、多疑、焦虑、急躁、懒散、狭隘、虚荣、嫉妒、冲动、脆弱、自我中心等。在此，我们将一些常见的人格缺陷作简要分析，并介绍一些调适方法。

（一）羞怯及其调适

羞怯在大学生中并不少见。比如不敢在大众场合发表意见，害怕与陌生人打交道，路上见到异性同学会手足无措，见到老师会难为情，说话感到紧张等。一般而言，害羞之心人皆有之，但过分地害羞，就不正常了。尤其是害羞成了一种习惯，则是有害的，它会导致压抑、孤独、焦虑等不良心理状态，还会阻碍人际交往，影响一个人才能的正常发挥。羞怯是一个人自我防御心理过强的结果，其特点表现为过于胆小被动，过于谨小慎微，过于关注自己，自信心不足。他们特别注意自己在别人心目中的形象，总觉得自己时时处处处在众目睽睽之下，于是敏感拘束，一件事总要左思右想，一句话要在喉咙口反复多次，为此搞得神经紧张，坐立不安，而且往往为错过说话做事的时机而后悔、沮丧、自责。

虽然羞怯的人格特征与神经类型有一定的联系，但更多地还是后天因素所致。所以通过有意识的调节可以改变。首先，要增强自信心。许多羞怯者在知识才能和仪表方面并不比别人差。美国心理学家J. 可奇和W. 利布曼的一项研究表明，怕羞的女大学生自以为长得不美，但不相识的男生凭着照片都认为她们与那些社交活跃的女生一样动人。因此要正确评价自己，多看自己的长处来增强自信心。其次，要放下思想包袱，不要太在意别人的议论。金无足赤，人无完人，每个人都会说错话、做错事，这并没有什么了不得，错了改正就是了，即使有人议论也是正常的，没必要太

在意。第三，要有意识地锻炼自己。胆量和能力都是锻炼的结果，要敢于说第一句话，敢于迈第一步。要学会用自我打气、自我鼓励、自我暗示等方法来培养自己无所畏惧的气势。上课、开会时尽量坐到前排去。主动大胆地和别人尤其是陌生人、异性、老师讲话，与人说话时，正视对方的眼睛，在高兴时开怀大笑等。一旦这样做了，你会发现自己不仅有能力把事情干好，而且有潜力把事情做得更好。

（二）焦虑及其调适

焦虑是个体主观上预料将会有某种不良后果产生或模糊的威胁出现时的一种不安感，并伴有忧虑、烦恼、害怕、紧张等情绪体验。在这个紧张刺激不断增多、竞争不断增强的社会里，每个人都可能处于一定的焦虑状态，适度的焦虑对于保持生命活力是必要的，这里所说的焦虑主要是指不适当的高度焦虑。

被焦虑困扰的大学生常表现出烦躁不安、思维受阻、行动不灵活、身体不舒服等症状。大学生焦虑主要集中在考试和人际关系两个方面。我国大学生的考试焦虑是由对考试的紧张感、自信心缺乏、对考试结果过于担忧、认知障碍等因素造成的，而且女生比男生更易焦虑。一般认为，大学生对人际关系的焦虑与缺乏自信、交往技能差、自尊心过强等密切相关。

不适当的高度焦虑对身心健康是不利的。为此，应增强自信，相信“车到山前必有路”，总会有办法的；应不怕困难、磨炼意志，无所谓的担忧正是焦虑之本质；应当机立断，积极行动。总之，凡事尽最大的努力，把注意力从担心失败转移到积极行动、争取成功上来。

（三）孤僻及其调适

性格孤僻的人主要表现是不愿与他人接触，对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备的心理，常常表现出神经质的特点，其特征是做作和神经过敏。孤僻者总认为别人瞧不起他，所以凡事故意漠不

关心，作出一副瞧不起人的样子，表面上显得盛气凌人，其实内心很虚弱，很怕被别人刺伤，于是就把自己禁锢起来不与人交往。一旦别人真的不理他时，又认为自尊心受到伤害。由于这种人疑心极重，办事喜欢独来独往，因而越发与别人格格不入。人际关系不良的结果，使其陷入孤独、寂寞、抑郁之中。长此以往，容易导致种种身心疾病。孤僻性格产生的原因可能与幼年的创伤经验有关，如家庭不健全或家庭管教过于严厉，也可能是身染疾病，或时常受到不公正待遇，遭人嘲笑欺侮，也可能是由于人际交往遭到挫折，因而感到心灰意冷等。

孤僻人格的矫正，应注意以下几方面：

首先，当事人应充分认识孤僻带来的危害，主动与人交往。古语说"投桃报李"，人际交往具有互动性，你与人家交往，人家也才愿意与你交往，别人对你的态度是你对别人态度的一种反馈。大学生能否与同学建立良好的人际关系，关键在于自己。因此，可以从最简单的主动与同学打招呼开始做起，每天都能主动地与同学愉快地聊聊天，如果这样成为习惯，也就摆脱了孤僻的困扰了。

其次，多参加各种文体、社交活动。不要老是把自己束缚在单独活动的小圈子里。多参加活动可以扩大交往范围、活跃情绪。随着活跃和愉快程度的提高，孤僻就会在不知不觉中消失。

再次，主动关心别人。友谊在于培育，不在于等待；在于奉献，不在于单方索取。如果对别人冷漠，别人也会对你冷漠。冷漠导致疏远，疏远又导致感情上的距离和裂痕。这种冷漠的态度正是孤僻的孪生兄弟。因此，要对同学和朋友经常给予注意和关心，主动提供帮助，这样的人是不会感到孤独的。

还要深交几个朋友，重视朋友间的友谊。人的心灵是相通的，完全可以相处得水乳交融，一旦你打开了闭锁的心灵，在感情上与朋友融为一体时，孤僻感就会在这种深厚友谊的暖流中融化了。

（四）猜疑及其调适

好猜疑的人往往表现为神经过敏，遇事疑神疑鬼。例如，有些学生看到其他同学背着自己说话，便疑心人家在说自己的坏话，看到老师有时对自己态度冷淡一点，就会怀疑老师对自己有了看法等。从心理学角度来看，猜疑是一种不符合事实的主观想像，是一种消极的自我暗示心理。它是一种很有害的人格缺陷，会导致人际关系紧张，伤害他人感情，无事生非等；自己则会陷入庸人自扰、苦闷、惶惑的不良心境中。

矫治猜疑的办法是：首先，保持头脑冷静，注意调查研究。当产生猜疑时先不要外露，可留心体察所疑的人和事，若猜疑被证实，不会因此感到震惊，当猜疑不成立，则打消疑心。其次，加强沟通，及时开诚布公。猜疑往往是缺乏交流、人为设置屏障的结果，也可能是由于误会或他人搬弄口舌引起的。因此，碰到这种情况应主动和被猜疑者沟通交流，这样有助于消除误会，增进彼此的信任感。再次，抛弃成见和克服自我暗示。要学会全面地看问题，改变封闭式思维方式。

（五）急躁及其调适

急躁是大学生中常见的不良人格品质。表现为碰到不称心的事情马上激动不安；做事缺乏充分准备，盲目行动急于达到目的；缺乏耐心、细心、恒心。急躁的人说话快、办事快，竞争意识强，容易冲动，心情常常处于紧张状态。日常生活中急躁者常会忙中生乱，祸及自己与他人，做事出现“虎头蛇尾，不了了之”、“欲速则不达”等不良结果。大学生中在学习上表现出急躁特点的人为数不少。常常什么都想学，而且想短时间内学会，生怕比别人落后而急于求成，但实际效果常常达不到期望的目标，从而泄气、发怒，既影响自己的身心健康和活动效率，又妨碍人际关系。

克服急躁的办法是：首先，加强自我涵养，学会遇事冷静，养成冷静沉着的习惯。在学习生活中，对非原则性问题，尽量避免与

人发生矛盾以至激化，把精力用到积极思考之中。其次，培养良好的行为习惯。做事认真细心，有条不紊；吃饭细嚼慢咽，说话控制语速，想好了再说；看书要一字一句细读，边读边想；走路骑车有意不超过别人；工作上注意计划性和条理性，让生活充满节奏感，严格生活制度和生活秩序。再次，控制发怒。急躁的人易发怒，应把制怒格言“能忍则自安，退一步则海阔天空”铭记在心，时时提醒自己遇事冷静，不要发火。

（六）虚荣及其调适

虚荣心普遍存在于每一位大学生身上，尤其是女生身上，这是正常的，但一旦过分，则会有害无益。虚荣心往往与自尊心、自卑感联系在一起，没有自尊心，就没有虚荣心，而没有自卑感，也就不必用虚荣心来表现自尊心，虚荣心是自尊心和自卑感的混合物。虚荣心强的大学生一般性格内向、情感脆弱、多愁善感，虽然自惭形秽，却又害怕别人伤害自己的尊严，过分介意别人的评论与批评，与人交往时总有一种防御心理，不允许有稍微侵犯，且常会千方百计地抬高自己的形象，他们捍卫的往往是虚假的、脆弱的、不健康的自我，以致无暇来丰富、壮大真实的自我。

防止或改变过强的虚荣心，首先要对其危害性有清醒的认识，有勇气、有决心改变自己。其次应当努力认识自己，了解自己的长处与短处，扬长避短。第三要树立自信和健康的荣誉心，正确表现自己，不卑不亢。第四，不为外界的议论所左右，正确对待个人得失。

（七）自我中心及其调适

随着自我意识的发展，大学生越来越感到自己内心世界的千变万化、独一无二，他们越来越多地把关注的重心投向自我，尤其是那些有较强自信心、自尊心、优越感、独立感的学生就比较容易出现自我中心倾向。当这种倾向与一些不健康的思想意识结合时，就会表现出过分的、扭曲的自我中心。过多自我中心的人往往

以自我为核心，想问题、做事情，从"我"出发，不能设身处地进行客观思考，颐指气使、盛气凌人，不允许别人批评，"老虎屁股摸不得"。这种人往往见好就上，见困难就让，有错误就推，总认为对的是自己、错的是别人，因而他们常不能赢得他人的好感和信任，人际关系多不和谐。

克服过分自我中心的途径包括：第一，树立健康的人生观，自觉地将自己和他人、集体结合起来，走出自己的小天地；第二，恰当地评价自己，既不低估也不高估，既不妄自菲薄，也不自高自大；第三，尊重他人，只有尊重和信任才能获得友谊；第四，设身处地地从他人的角度思考问题，将心比心，真诚地关爱他人，从而做到"我爱人人，人人爱我"。

（八）拖拉及其调适

拖拉是指可以完成的事而不及时完成，今天推明天，明天推后天，正是"春天不是读书天，夏日炎炎正好眠，秋多蚊虫冬又冷，一心收拾待明年"。导致拖拉的原因，一是试图逃避困难的事；二是目标不明确；三是惰性作用。拖拉一方面耽误学习、工作，另一方面并没有使人因此而轻松些，相反往往会导致心理压力，引起焦虑，总觉得有事情没完成，干别的事也难以安心，还会贻误时机。

改变拖拉，首先要充分认识其危害性，找到自己拖拉的原因，下决心改变。其次，要科学安排时间，凡事有轻重缓急，要一件一件地完成，还要讲究科学的学习和工作方法。再次，要敢于做不合心意或者需要花大力气的工作，必须完成的事，与其拖着、欠着，还不如及早动手干，完成后会有一种如释重负的感觉，会有一种欣喜感、满足感、成就感，而拖拖拉拉只会带来疲塌、松垮及焦虑。

二、大学生的人格障碍及调适

人格障碍，是指人格发展的内在不协调，指在没有认知障碍或智力障碍的情况下，个体出现的情绪反应、动机和行为活动的异常。多数心理学家认同病态人格区别于精神病，它是正常人格的

一种变异，介于精神病与正常人之间。人格障碍者行为问题的程度不同，有的人在社会生活中与正常人一样生活，只有他的家人才能感觉到他的怪癖与难以相处；严重者表现为明显的社会适应障碍，不能正常地学习和生活。值得重视的是，人格障碍与精神病是相互转化的，严重的人格障碍如果得不到及时有效的矫正，会成为精神病的高发人群。由于人格障碍在大学生中属于少数，因而常常不能引起高度重视，但人格障碍的学生一旦滋事，绝非小事。

（一）人格障碍的共同特征

人格障碍多数是由于生理的、心理的和社会环境等方面的因素共同造成的，其中，家庭和社会因素起着主导的作用。人格障碍被看做是人格发展过程中的不成熟和产生的畸变，从而导致个体以适应不良的方式持久地对待周围事物和作出极度的情感反应，表现出不健康的或不符合社会规范的行为特征。各类人格障碍都有一些共同的特征：一是有着紊乱不定的心理特点和与人难以相处的人际关系；二是把自己所遇到的任何困难都归咎于命运和别人的过错；三是认为自己对别人没有责任可言；四是无论走到哪里总是把猜疑、仇视和固有的想法带到哪里；五是行为后果伤害了别人，而自己却泰然自若；六是对自己的不良行为缺乏认识，很少有求助的动机。

（二）人格障碍的类型

人格障碍的类型有很多，目前尚无统一公认的分类。参照美国《心理障碍的诊断和统计手册》中的分类，人格障碍分三大类型。第一类以行为怪僻、奇异为特点，包括偏执型、分裂型人格障碍；第二类以情感强烈、不稳定为特点，包括癔病型、自恋型、反社会型、攻击型人格障碍；第三类以紧张、退缩为特点，包括回避型和依赖型人格特征。

1. 偏执型人格。主要特点是敏感多疑，主观固执，心胸狭隘，好嫉妒，自我评价高，易冲动和诡辩，常怀疑别人的用心，报复

心强。

2. 分裂型人格。主要特点是极端内向、孤僻、回避社交，言行怪异，情感冷漠，退缩、敏感、羞怯，易沉溺于白日梦。

3. 戏剧化型人格。又称癔症型人格，主要特点是好表现，喜欢引人注目，人格不成熟，情绪不稳定，往往由细微刺激引起爆发性情绪，反应过强，自我中心，自吹自擂，装腔作势，表现具有戏剧性。

4. 自恋型人格。主要特点是过分地自我关心，以自我为中心和自夸、自负。常幻想自己了不起、有才学、有美貌。期待别人的欣赏，总希望有人特别对待自己，不能接受别人的建议和批评，很难理解别人的苦处和难处。

5. 反社会型人格。主要特点是完全没有良心的概念，没有社会责任感，可以毫不犹豫、毫不内疚地说谎、欺骗、偷盗和行凶。放纵自己，缺乏自省能力、羞耻心和自责感。经常违法乱纪，往往以暴力行动来发泄自己的不满。

6. 边缘型人格。以反复无常的心境变更和行为不稳定为主要特点。挫折阈限很低，时而大发脾气，或郁闷而感到空虚，时而恢复正常，常表现出冲动性的、无法预料的破坏行为，不少行为犹如精神病急性发作状态，边缘型名称也由此而来。

7. 回避型人格。主要特点是心理自卑，行为退缩，面对挑战采取逃避态度或不能应付。想与人来往，又怕被人拒绝嫌弃；想得到别人的关心体贴，又害羞不敢亲近。与分裂型人格障碍不同的是他们并不安于或欣赏自己的孤独，不与人来往并非出于自己的心愿。他们被迫应用众多的心理防御机制。

8. 依赖型人格。主要特点是极度地依赖他人，由于缺乏自信，感觉难以独立，总想求助于他人帮助。不果断，也缺乏判断力，总是依靠别人为自己作出决策或指出方向。

9. 强迫型人格。主要特点是强烈的自制心和自我束缚，过分

注意细节和追求完美，行为表现特别死板，缺乏灵活性。做事反复检查仍放心不下，常感紧张、苦恼和焦虑，常有不安全感，易发生强迫型神经症。

10. 被动攻击型人格。主要特点是以被动的方式表现其强烈的攻击倾向。表面上唯唯诺诺，背地不与合作。例如，故意晚到，故意不回电话或回信，故意拆台使工作无法进行。顽固执拗，不听调动，拖延时间，暗地破坏和阻挠。仇视情感与攻击倾向十分强烈，但又不敢直接表露于外，虽然牢骚满腹，但心里又很依赖权威。

（三）人格障碍的矫治

人格障碍的形成一般与早期的生活经历和心理发展有很大关系，因此，矫治起来比较困难。当然，在一定的范围之内，运用有效的方法，还是能收到积极的效果。

1. *心理治疗*

心理治疗对人格障碍是有益的，通过深入接触与他们建立良好的关系，以热情和关怀的态度对待他们，帮助他们认识个性的缺陷所在，进而指出个性是可以改变的，鼓励他们树立信心，改造自己的性格。在改造个性的过程中，可以运用一些行为疗法。

注意运用团体心理治疗和个别心理治疗相结合的方法。治疗性团体实际上是一种生活和学习环境，通过参加其中活动以控制和改善患者的偏离行为。在这里患者可以丢掉那些获得和习得的不良习惯，与参加这一活动的其他成员的相互交往，探索新的和较适合的恢复方法和途径。实践证明，运用团体治疗方式矫治人格障碍比个别心理治疗有效。

2. *药物治疗*

药物不能改善人格结构，但对某些表现可能有一定效果。情绪不稳定者可给以小剂量酚噻嗪类药物，如奋乃静 2～4 毫克，睡

前一次。具有冲动和攻击行为者碳酸锂可能有效。脑电图改变明显者可试用卡马西平或心得安。分裂型和偏执型人格障碍可试用酚噻嗪类药物,有焦虑表现可给以抗焦虑药物,严重分裂型人格障碍禁用抗抑郁剂,以免诱发精神分裂症。强迫型、癔症型人格障碍可酌情试用胰岛素低血糖治疗。

3. 社会服务与管理

多数学者指出惩罚对这类人是无效的,需要多方面紧密配合对他们提供长期而稳定的服务和管理,特别是卫生部门和教养系统的配合。丹麦有处理此类人的特殊中心,由精神科医生、社会工作人员和律师组成,由一名全日工作的管理人员主持日常工作,并经常与精神病福利官员、社会治安部官员、职业介绍所官员等取得密切联系。管理人员根据不同情况召开会议并请部分有关人员参加,而且提供全日性门诊咨询服务,给这类人以持续的支持。实践证明这种做法对改善慢性人格障碍是有益的。

在人格障碍的矫治过程中,最大的敌人就是急于求成和半途而废,长期形成的人格问题,指望三五天就能完全解决,显然是不现实的。因此要有长期坚持的思想准备,只有经过不懈地努力,才能逐步矫正人格障碍。

第三节　大学生健康人格的塑造

由于大学生的人格正在形成和发展当中,人格的内部矛盾性非常突出,在此阶段,很容易形成诸如自卑、依赖、嫉妒等不良人格特征,甚至产生人格障碍。因此,加强对大学生的人格教育,培养和塑造大学生的健康人格显得尤为重要。

一、人格健康的标准

严格地说,什么样的人格才算是健全的,并没有一个统一的标

准。我们可以把健康人格的标准区分为理想标准和相对标准，理想标准就是人格的生理、心理、社会、道德和审美各要素完美地统一、平衡、协调，人的才能得以充分发挥。马克思所描述的“全面发展的、自由的人”就是健康人格的理想标准。但是从相对的意义上看，不同时代、不同的社会条件有相对应的健康人格标准。

美国人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)提出了“自我实现人”的标准：①良好的现实知觉；②对人、对己、对大自然表现出最大的认可；③自发、单纯和自然；④以问题为中心，不是以自我为中心；⑤有独处和自立的需要；⑥不受环境和文化的支配；⑦对生活经验有永不衰退的欣赏力；⑧神秘或高峰体验；⑨关心社会和别人；⑩深刻的人际关系；⑪深厚的民主性格；⑫明确的伦理道德标准；⑬富有哲理的幽默感；⑭富有创造性；⑮不受现存文化规范的束缚。

健康人格的标准又可以分为概括的标准和具体的标准。从总体上看，人格健康的人应该是在推动社会进步的实践中，充分发挥自己全部才干，为人类、为社会作出自己力所能及的贡献，同时使自己的人格各个方面得到充分的协调并且平衡发展的人。

从具体特征上讲，健康人格应具有以下标准：①和谐的人际关系；②良好的社会适应能力；③乐观向上的生活态度；④正确的自我意识；⑤良好的情绪调控能力。

二、大学生健康人格塑造的原则和方法

人格的形成、发展、完善是主体与客体相互作用的过程。随着大学生心智的成熟，大学生的人格塑造具有越来越大的主观能动性，表现为对外界影响具有自己一定的判断与选择性，大学生自身的理想与信念、对自身的认识、对完美人格的向往是大学生塑造健全人格、陶冶性情的强大动力。因此，大学生健康人格的塑造，需

要充分发挥自身的主体作用。大学生在塑造自我健康人格的同时，要求一要服从于自身身心健康和发展的需要，二要服从于现代化建设和社会进步的需要。这是大学生健康人格塑造的尺度。

（一）确定人格塑造导向，扬长补短

为了有效地进行人格塑造，应深刻理解人格塑造的意义，充分了解自己的人格现状，明确人格塑造的目标、内容、途径、方法。人格塑造有两种基本方法，一是择优；二是汰劣。大学生要培养、完善自己的人格，就应该对自己的人格素质中的长短处、优缺点有清醒的认识。这样，才能明确目标，从实际出发，扬长补短，对自己的人格品质进行优化组合。择优的方法，即选择某些良好的人格品质作为自己努力的目标，作为人格塑造的依据，比如自信、开朗、热情、勤奋、坚毅、诚恳、善良、正直等人格特征。汰劣的方法，即针对自己人格上的缺点、弱点予以纠正，比如自卑、抑郁、胆小、冷漠、懒散、任性、粗心、急躁等。在多数情况下，择优与汰劣往往是一起进行的，择优的过程就是弥补不足的过程，而改正缺点也是培养优点。

（二）具备心理知识和人文素养

美国未来学家英格尔斯说：现代人之无愧于自己称号的一个重要标志，乃是他具有传统人无法比拟的广阔视野和丰富知识。知识是现代人格塑造的必备条件。现代人是具有独立人格的人，而人格的独立离不开知识的支撑。应该说，每一个健全的人都应该有自己的思想，能进行独立思考。一个人要进行独立思考，就需要有广泛的知识，尤其是有关于社会与人生方面的知识。高尔基说过，人的知识越广，人的本身的境界也越臻完善。学习知识，增长智慧的过程也是人格优化的过程。现实中，不少人人格的缺陷是源于知识的贫乏，比如，无知容易粗鲁、自卑，而丰富的知识则容

易使人自信、坚强、礼貌、谦和等。具备一定的心理知识和人文素养，就等于拥有了心理健康的钥匙，掌握了心理素质完善和人格健全的主动权。这样当情绪出现困扰的时候，就能够应用自己的知识和经验储备，进行自我分析、自我调节，实现自助自救，或者及时求助于心理咨询的职业机构。

（三）锻炼意志

意志在人格特征中占有非常重要的地位。坚强或软弱的人格特征主要是以意志的发展水平为标志的，因而，培养坚强的意志是人格塑造的重要内容和途径。不仅如此，意志的锻炼还将直接促进其他人格特征的培养。无论是人格的择优还是汰劣，都是一个艰苦、长期的过程，其中意志力的强弱对人格塑造起着促进或阻碍的作用。

（四）融入集体中

人格发展、塑造的过程，是人社会化的过程，是与他人、集体、社会互动的过程。人格在集体中形成，在集体中展现，正如马克思指出的：只有在集体中，个人才能获得全面发展其才能的手段，也就是说，只有在集体中才可能有个体的自由。集体是人格塑造的土壤，集体是一个人展现其人格的舞台，也是认识自己人格的一面镜子。通过与集体交往，自己的某些品质或受到赞扬、鼓励或受到指责、限制，从而有助于调整自我，而且集体能伸出手来，帮助集体中的个人择优汰劣。因而，集体是锻炼人格品质的熔炉。

（五）把好人格塑造的"度"

人格发展和表现的"度"是十分重要的，否则会"过犹不及"。列宁指出：一个人的缺点仿佛是他的优点的继续，如果优点的继续过了应有的限度，表现得不是时候，不是地方，那就会变成缺点。人格塑造的"度"，具体地说，应该是坚定而不固执，勇敢而不鲁莽，

豪放而不粗鲁，好强而不逞强，活泼而不轻浮，机敏而不多疑，果断而不冒失，稳重而不寡断，谨慎而不胆怯，忠厚而不愚蠢，老练而不世故，忍让而不软弱，自信而不自负，自谦而不自卑。人格"度"的把握，除了人格品质要健康地发展，避免偏向外，还表现在不同性质的人格品质要协调地发展，即"刚柔兼济"，对于"刚"者应多发展些"柔"，对"柔"者应加强"刚"，这样才能形成合理的、和谐的人格结构。再者要因人、因时、因事、因地表现人格特征，这样所塑造出来的人格才有韧度，有较强的适应能力。

（六）提高自我教育的能力

实践证明，只有自我教育自觉性强和方法正确的人，才能有完善的人格。自我教育的方法很多，如学习理论知识，参加社会实践，进行人格心理咨询，开展批评与自我批评，以及"慎独"、"兼听"、"日三省吾身"等。

（七）掌握情绪调控的科学方法

情绪伴随心理活动始终，对心理健康的影响很大。心理失衡的主要症状是情绪困扰。个体可以通过合理的方法调控情绪，保持良好的心境。情绪调控的具体措施有：转移、合理宣泄、积极的自我暗示、理性的分析等。

（八）乐于交往，建立良好的社会支持体系

个体通过人际交往能够更加客观充分地认识自己，发现、学习他人的优点，纠正自己的不足。人际交往有助于个体建立良好的社会支持体系，以使他们得到及时的帮助和支持，避免心理冲突的加剧和危机的发生。

（九）养成健康的生活方式

要做到生活有规律，科学用脑，锻炼身体，合理饮食，不嗜烟酒，丰富自己的兴趣爱好和业余生活。

（十）求助于心理咨询

大学生要改变以前的错误认知，充分利用门诊咨询、团体辅导以及心理热线等多种心理咨询渠道，更加有效地维护心理健康，优化心理素质，促进人格完善。

美国著名心理学家詹姆斯曾这样说：播下一种心态，收获一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。大学生产生心理问题是正常的，甚至出现心理疾患也在所难免，关键在于能否对自己的身心发展抱有积极的态度和认真的精神。相信通过科学的方法和手段，通过战胜自我、超越自我的毅力，大学生一定能够实现心理素质的改变和人格的健全。

附录：1. 大学生人格问卷(UPI)

2. 卡氏十六种人格因素测验(16PF)

量表1：大学生人格问卷(UPI)

姓名____________性别______

班级________年龄________

填写日期________

以下问题是为了解你的健康状况和增进你的身心健康而设计的调查。请你按照题号顺序阅读，在你最近一年中，常常感觉到、体验到的项目的题号上画“○”，没有感觉过的项目的题号上画“×”。请注意只有两种选择。为了使你顺利完成大学学业，身心健康地去迎接新的生活，请你真实地填写。心理咨询中心的咨询人员将以满腔的热情和爱心，以及严守秘密的职业道德，随时提供你所期待的帮助。

<table>
<tr><td>1. 食欲不振
2. 恶心、胃口不好、肚子痛
3. 容易拉肚子或便秘
4. 关注心悸和脉搏
5. 身体健康状况良好</td><td>16. 常常失眠
17. 头痛
18. 脖子和肩膀常常酸痛
19. 胸痛憋闷
20. 总是朝气蓬勃</td><td>31. 为脸红而苦恼
32. 口吃，声音发颤
33. 身体忽冷忽热
34. 注意排尿和性器官
35. 心情开朗</td><td>46. 身体倦乏
47. 一着急就出冷汗
48. 站起来就头晕
49. 有过失去意识，抽搐
50. 人缘好，受欢迎</td></tr>
<tr><td>6. 牢骚和不满多
7. 父母期望过高
8. 自己的过去和家庭是不幸的
9. 过于担心将来的事情
10. 不想见人</td><td>21. 胆小
22. 爱操心
23. 焦躁不安
24. 容易动怒
25. 想死</td><td>36. 莫名其妙地不安
37. 一个人独处时感到不安
38. 缺乏自信心
39. 办事畏首畏尾
40. 容易被人误解</td><td>51. 过于拘泥
52. 对任何事不反复确认就不放心
53. 对脏很在乎
54. 摆脱不了毫无意义的想法
55. 觉得自己有怪气味</td></tr>
<tr><td>11. 觉得自己不是自己
12. 缺乏热情和积极性
13. 悲观
14. 思想不集中
15. 情绪起伏过大</td><td>26. 对任何事都没兴趣
27. 记忆力减退
28. 缺乏耐力
29. 缺乏果断能力
30. 过于依赖别人</td><td>41. 不相信别人
42. 过度焦虑
43. 厌恶交往
44. 感到自卑
45. 杞人忧天</td><td>56. 别人在自己背后说坏话
57. 总注意周围的人
58. 在乎别人的看法
59. 觉得别人轻视自己
60. 情绪易被破坏</td></tr>
</table>

至今为止，你感到在自身健康方面有问题吗？有　　没有

曾经觉得心理卫生方面有问题吗？有　　没有

至今为止，你曾经接受过心理卫生的咨询和治疗吗？有　　没有

如果你有健康或心理卫生方面想要咨询的问题，请写出来。另外，上述1～60问题中有想咨询的问题，请写下问题的题号。

量表 2：卡氏十六种人格因素测验(16PF)

本测验包括一些有关个人兴趣与态度的问题。每个人都有自己的看法，对问题的回答自然不同。无所谓正确或错误，请你尽量表达自己的意见。

下面是四个例题，请尝试回答这几个问题，选出你的答案。

例题：

1. 我喜欢看团体球赛：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

2. 我所喜欢的人大都是：

A. 拘谨缄默的　　B. 介于A与C之间　　C. 善于交际的

3. 金钱不能给予快乐：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

4. “女人”与“儿童”，犹如“猫”与：

A. 小猫　　B. 狗　　C. 男童

第四题的正确答案应当为小猫，不过问卷中这一类问题比较少见。

回答时，请注意下列四点：

1. 请不要费时斟酌，应当顺其自然地依你个人的反应选答。一般来说，问题都略嫌简短而不能包含所有有关的因素或条件，譬如第一题是有关球赛的问题，你对于参观排球赛或篮球赛的爱好可能不同，你的回答应就一般球赛而论。通常每分钟可做五六题，全部问题应在半小时内完成。

2. 除非在万不得已的情形下，尽量避免如“介乎A与C”之间，或“不甚确定”这样的中性答案。

3. 请不要遗漏，务必对每一个问题作答。有些问题似乎不符合于你，有些问题似乎涉及隐私。但本测验的目的，在于了解和研究大学生的兴趣和态度，希望你真实作答。

4. 回答时，请坦白表达自己的兴趣与态度，不必顾忌到主试者或其他人的意见与立场。

1. 我很明了本测验的说明：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

2. 我对本测验每一个问题都会按自己的真实情况作答：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不同意

3. 有度假机会时，我宁愿：

A. 去一个繁华的都市　　B. 介于A与C之间

C. 浏览清静的山区

4. 我有足够的能力应付各种困难：
A. 是的　B. 不一定　C. 不是的
5. 即使是关在铁笼里的猛兽，我见了也会感到惴惴不安：
A. 是的　B. 不一定　C. 不是的
6. 我总是不敢大胆批评别人的言行：
A. 是的　B. 有时如此　C. 不是的
7. 我的思想似乎：
A. 比较先进　B. 不太一定　C. 比较保守
8. 我不擅长说笑话、讲有趣的事：
A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的
9. 当我看到亲友或邻居争执时，我总是：
A. 任其自己解决　B. 介于A与C之间　C. 予以劝解
10. 在社交场合中，我：
A. 谈吐自然　B. 介于A与C之间　C. 退避三舍，保持沉默
11. 我愿做一名：
A. 建筑工程师　B. 不确定　C. 社会科学研究者
12. 阅读时，我宁愿选读：
A. 自然科学书籍　B. 不确定　C. 政治理论书籍
13. 我相信许多人都有些心理不正常，虽然他们都不愿意这样承认：
A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的
14. 我所希望的结婚对象应擅长交际而无须有文艺才能：
A. 是的　B. 不一定　C. 不是的
15. 对于性情急躁、爱发脾气的人，我仍然能以礼相待：
A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的
16. 受人侍奉时我常感到不安：
A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的
17. 从事体力或脑力劳动后，我比平常人需要更多的休息才能恢复工作效率：
A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的
18. 半夜醒来，我会为种种忧虑而不能再入睡：
A. 常常如此　B. 有时如此　C. 极少如此

19. 事情进行不顺利时，我常会急得掉眼泪或情绪低落：

A. 从不如此　　B. 有时如此　　C. 时常如此

20. 我认为只要双方同意就可以离婚，不应当受传统礼教的束缚：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

21. 我对于人或物的兴趣都很容易改变：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

22. 在工作中，我宁愿：

A. 和别人合作　　B. 不确定　　C. 自己单独进行

23. 我常会无端地自言自语：

A. 常常如此　　B. 偶然如此　　C. 从不如此

24. 无论工作、饮食或出游，我总：

A. 很匆忙，不能尽兴　　B. 介于A与C之间　　C. 从容不迫

25. 有时我会怀疑别人是否对我的言谈真正有兴趣：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

26. 在工厂中，我宁愿负责：

A. 技术科的工作　　B. 介于A与C之间　　C. 宣传科的工作

27. 在阅读时，我宁愿选读：

A. 有关太空旅行的书籍　　B. 不太确定

C. 有关家庭教育的书籍

28. 下列三个词语中哪个词语与其他两个词语属于不同类别：

A. 狗　　B. 石头　　C. 牛

29. 如果我能到一个新的环境重新做人，我要：

A. 把生活安排得和以前不同　　B. 不确定

C. 生活得和以前相仿

30. 在我一生之中，我总能达到我所预期的目标：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

31. 当我说谎时，我总觉得内心不安，不敢正视对方：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

32. 假使我手持一支装有子弹的手枪，我必须取出子弹后才能安心：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

33. 多数人认为我是一个说话风趣的人：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

34. 如果人们知道我内心的成见，他们都会感到惊讶：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

35. 在社交场合中，如果我突然成为大家注意的中心，我会感到局促不安：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

36. 我总喜欢参加规模庞大的聚会、舞会或公共集会：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

37. 在学科中，我喜欢的是：

A. 音乐　　B. 不一定　　C. 手工劳动

38. 我常常怀疑那些过于友善的人动机是否真诚：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

39. 我宁愿自己的生活像：

A. 一位艺术家　　B. 不确定

C. 会计师或保险公司的经纪人

40. 目前世界所需要的是：

A. 多产生一些富有改善世界计划的理想家

B. 不确定

C. 脚踏实地的可靠公民

41. 有时候我觉得我需要做剧烈的体力活动：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

42. 我愿意与有礼貌、有教养的人来往，而不愿和粗鲁野蛮的人为伍：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

43. 在处理一些必须凭借智慧的事务中，我的父母的确：

A. 较一般人差　　B. 普通　　C. 超人一等

44. 当上司(或教师)召见我时，我：

A. 总觉得可以趁机提出建议

B. 介于 A 与 C 之间

C. 总怀疑自己做错了什么事

45. 假使薪俸优厚，我愿意专任照料精神病人的职务：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

46. 看报时，我喜欢读：

A. 当前世界基本社会问题的辩论

B. 介于A与C之间

C. 地方新闻的报道

47. 在接受困难任务时，我总是：

A. 有独立完成的信心　　B. 不确定

C. 希望有别人的帮助和指导

48. 逛街时，我宁愿观看一个画家写生，而不愿旁听人家的辩论：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

49. 我的神经脆弱，稍有刺激性的声音就会使我战战兢兢：

A. 时常如此　　B. 有时如此　　C. 从未如此

50. 我在清早起身时，就常常感到疲乏不堪：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

51. 如果待遇相同，我宁愿是一个：

A. 森林管理员　　B. 不一定　　C. 中小学教员

52. 每逢过节或亲友生日，我：

A. 喜欢互相赠送礼物　　B. 不太确定

C. 觉得交换礼物是麻烦多事

53. 下列数字中，哪个数字与其他两个数字属于不同类别：

A. 5　　B. 2　　C. 7

54. [猫]与[鱼]就如同[牛]与：

A. 牛乳　　B. 牧草　　C. 盐

55. 我在小学时敬佩的老师，到现在仍然值得我敬佩：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

56. 我觉得我有一些别人所没有的优良品质：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

57. 根据我的能力，即使让我做一些平凡的工作，我也会安心的：

A. 是的　　B. 不太确定　　C. 不是的

58. 我喜欢看电影或参加其他娱乐活动的次数：

A. 每周一次以上(比一般人多)

B. 每周一次(与通常人相似)

C. 偶然一次(比通常人少)

59. 我喜欢从事需要精确技术的工作：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

60. 在有思想、有地位的长者面前，我总是较为缄默局促和谨慎：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

61. 就我来说，在大众前演讲或表演是一件不容易的事：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

62. 我宁愿：

A. 指挥几个人工作　　B. 不确定　　C. 和团体共同工作

63. 纵使我做了一件贻笑大方的事，我也仍然能够将它淡然忘却：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

64. 没有人会幸灾乐祸地希望我遭遇困难：

A. 是的　　B. 不确定　　C. 不是的

65. 一个人应该：

A. 考虑人生的意义

B. 不确定

C. 踏踏实实地工作和学习

66. 我喜欢解决别人已弄得一塌糊涂的问题：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

67. 我十分高兴的时候总有"好景不常"之感：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

68. 在一般的困难处境下，我总能保持乐观：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

69. 迁居是一桩极不愉快的事：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

70. 在我年轻的时候，如果我和父母的意见不同，我经常：

A. 坚持自己的意见　　B. 介于A与C之间

C. 接受他们的意见

71. 把我的家庭：

A. 建设成适合自身活动和娱乐的地方

B. 介于A与C之间

C. 成为邻里社交活动的一部分

72. 我解决问题多数依靠：

A. 个人独立思考　B. 介于A与B之间　C. 与人互相讨论

73. 需要“当机立断”时，我总：

A. 镇静地运用理智　B. 介于A与C之间

C. 常常紧张兴奋，不能冷静思考

74. 最近，在一两件事情上，我觉得自己无辜受累：

A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的

75. 我善于控制我的表情：

A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的

76. 如果待遇相同，我宁愿做：

A. 化学研究师　B. 不确定　C. 旅行社经理

77. “惊讶”与“新奇”犹如“惧怕”与：

A. 勇敢　B. 焦虑　C. 恐惧

78. 下列三个分数中，哪一个与其他两个属不同类别？

A. 3/7　B. 3/9　C. 3/11

79. 不知什么缘故，有些人故意回避或冷淡我：

A. 是的　B. 不一定　C. 不是的

80. 我虽善意待人，却得不到好报：

A. 是的　B. 不一定　C. 不是的

81. 我不喜欢那些夜郎自大、目空一切的人：

A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的

82. 和一般人相比，我的朋友的确太少：

A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的

83. 出于万不得已时，我才参加社交集会，否则我总设法回避：

A. 是的　B. 不一定　C. 不是的

84. 对上级的逢迎得当，比工作表现更为重要：

A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的

85. 参加竞赛时，我看重的是竞赛活动，而不计较其成败：

A. 总是如此　B. 一般如此　C. 偶然如此

86. 我宁愿我所从事的职业有：

A. 固定可靠的薪水　　B. 介于A与C之间

C. 薪资高低能随我工作的表现而随时调整

87. 我宁愿阅读：

A. 军事与政治的事实记载　　B. 不一定

C. 富有情感与幻想的作品

88. 有许多人不敢犯罪，主要原因是怕受到惩罚：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

89. 我的父母(或保护人)从未很严格地要我事事顺从：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

90. “百折不挠、再接再厉”的精神似乎完全被现代人忽视了：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

91. 如果有人对我发怒，我总是：

A. 设法使他镇静下来　　B. 不太确定　　C. 也会恼怒起来

92. 我希望大家都提倡：

A. 人们都要友好相处　　B. 不一定　　C. 开展斗争

93. 无论在极高的屋顶上或极深的隧道中，我很少感到胆怯不安：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

94. 我只要没有过错，不管人家怎样归咎于我，我总能心安理得：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

95. 凡是无法运用理智来解决的问题，有时就不得不靠权力来处理：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

96. 我十六七岁时与异性朋友的交往：

A. 极多　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

97. 我在交际场合或所参加的组织中是一个活跃分子：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

98. 在人声嘈杂中，我仍能不受妨碍，专心工作：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

99. 在某些心境下，我常因困惑引起空想而将工作搁置下来：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

100. 我很少用难堪的语言去刺伤别人的感情：

A. 是的　　B. 不太确定　　C. 不是的

101. 我更愿意做一名：

A. 商店经理　B. 不确定　C. 建筑师

102. “理不胜词”的意思是：

A. 理不如词　B. 理多而词寡

C. 词藻丰富而理由不足

103. “锄头”与“挖掘”犹如“刀子”与：

A. 雕刻　B. 切剖　C. 铲除

104. 我在大街上，常常回避我不愿招呼的人：

A. 很少如此　B. 偶然如此　C. 有时如此

105. 在我倾听音乐时，如果大家高谈阔论：

A. 我仍然能够专心倾听，不受影响

B. 介于 A 与 C 之间

A. 我会不能专心欣赏而感到恼怒

106. 在课堂上，如果我的意见与教师不同，我常：

A. 保持缄默　B. 不一定　C. 当场表明立场

107. 我和异性友伴交谈时，总显得不自然：

A. 是的　B. 介于 A 与 C 之间　C. 不是的

108. 我待人接物的确不太成功：

A. 是的　B. 不尽然　C. 不是的

109. 每当做一件困难工作时，我总是：

A. 预先做好准备　B. 介于 A 与 C 之间

C. 相信到时候总会有办法

110. 我所结交的朋友中，男女各占一半：

A. 是的　B. 介于 A 与 C 之间　C. 不是的

111. 我宁可：

A. 结识很多的人　B. 不一定　C. 维持几个深交的朋友

112. 我宁愿成为社会科学家，而不做机械工程师：

A. 是的　B. 不确定　C. 不是的

113. 如果发现别人的缺点，我总不顾一切提出指责：

A. 是的　B. 介于 A 与 C 之间　C. 不是的

114. 我善用心机去影响同伴，使他们能协助实现我的目标：

A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的

115. 我喜欢做戏剧、音乐、歌舞、新闻采访等工作：

A. 是的　B. 不一定　C. 不是的

116. 当人们赞扬我时，我总觉得不好意思：

A. 是的　B. 介于A与C之间　C. 不是的

117. 我认为现代社会最需要解决的问题是：

A. 政治纠纷　B. 不太确定　C. 道德价值观

118. 我有时会没来由地产生一种面临大祸的恐惧：

A. 是的　B. 有时如此　C. 不是的

119. 我在童年时，害怕黑暗的次数：

A. 极多　B. 不太多　C. 几乎没有

120. 黄昏闲暇，我喜欢：

A. 看一部历史探险影片　B. 不一定

C. 念一本科学幻想小说

121. 当人们批评我古怪时，我觉得：

A. 非常气恼　B. 有些动气　C. 无所谓

122. 在一个陌生的城市找住址时，我经常：

A. 找人问路　B. 介于A与C之间　C. 参考市区地图

123. 朋友们声明要在家休息时，我仍设法怂恿他们外出：

A. 是的　B. 不一定　C. 不是的

124. 在就寝时，我常常：

A. 不易入睡　B. 介于A与C之间　C. 极容易入睡

125. 有人烦扰我时，我

A. 能不露声色　B. 介乎A与C之间

C. 要说给别人听，以泄气愤

126. 如果薪俸相同，我宁愿做一个：

A. 律师　B. 不确定　C. 飞行员或航海员

127. 时间永恒是比喻：

A. 时间过得很快　B. 忘了时间　C. 光阴一去不复返

128. 下列三项记号中，哪一项应紧接“×○○○○××○○○×××”的后面：

A. ×○×　　B. ○○×　　C. ○××

129. 在陌生的地方，我仍然能清楚地辨别东西南北的方向：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

130. 我热爱我所学的专业和所从事的工作：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

131. 如果我急于想借用别人的东西而物主恰好又不在，我认为不告而取无大碍：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

132. 我喜欢向友人讲述一些以往有趣的社交经验：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

133. 我更愿意做一名：

A. 演员　　B. 不确定　　C. 建筑师

134. 工作学习之余，我总要安排计划，不使时间浪费：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

135. 与人交际时，我常会无端地产生一种自卑感：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

136. 主动与陌生人交谈，对我来说：

A. 毫不困难　　B. 介于A与C之间　　C. 是一桩难事

137. 我喜欢的音乐，多数是：

A. 轻松活泼的　　B. 介于A与C之间　　C. 富于情感

138. 我爱做“白日梦”即完全沉浸于幻想之中：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

139. 未来二十年的世界局势定将好转：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

140. 童年时，我喜欢阅读：

A. 神仙幻想故事　　B. 不确定　　C. 战争故事

141. 我素来对机械、汽车、飞机等有兴趣：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

142. 即使让我做一个狱中的管理监视人，我也会把工作做得很好：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

143. 人们认为我只不过是一个能苦干、稍有成就的人而已：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

144. 在逆境中，我总能保持精神振奋：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

145. 我以为节制生育是解决世界经济与和平问题的重要条件：

A. 是的　　B. 不太确定　　C. 不是的

146. 我喜欢独自筹划，避免人家的干涉和建议：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

147. 我相信尽管有的同志和我意见不和，但仍能跟他搞好团结：

A. 是的　　B. 不一定　　C. 不是的

148. 我总设法使自己不粗心大意、忽略细节：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

149. 在与人争辩或险遭事故后，我常震颤，精疲力竭，不能安心工作：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

150. 没有医生处方，我从不乱用药：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

151. 根据我个人的兴趣，我愿意参加：

A. 摄影组　　B. 不确定　　C. 辩论会

152. 星火燎原对等于姑息：

A. 同情　　B. 养奸　　C. 纵容

153. [钟表]与[时间]犹如[裁缝]与：

A. 西装　　B. 剪刀　　C. 布料

154. 生动的梦境常常侵扰我的睡眠：

A. 时常如此　　B. 偶然如此　　C. 从未如此

155. 我爱打抱不平：

A. 是的　　B. 介于 A 与 C 之间　　C. 不是的

156. 在一个陌生的城市中，我会：

A. 到处闲逛　　B. 不太确定

C. 避免去较不安全的地方

157. 我宁愿服饰素洁大方，而不愿服饰艳丽惹人注目：

A. 是的　　B. 不太确定　　C. 不是的

158. 安静的娱乐远胜过热闹的宴会：

A. 是的　　　　B. 不太确定　　　　C. 不是的

159. 我常常明知故犯，不愿意接受好心的建议：

A. 偶尔如此　　　　B. 极少如此　　　　C. 从不如此

160. 我总把［是非］［善恶］作为判断或取舍的原则：

A. 是的　　　　B. 介于A与C之间　　　　C. 不是的

161. 我工作时不喜欢有许多人在旁参观：

A. 是的　　　　B. 介于A与C之间　　　　C. 不是的

162. 我认为侮辱那些即使有错误的有文化教养的人，如医生、教师等，也是不应该的：

A. 是的　　　　B. 介于A与C之间　　　　C. 不是的

163. 在各种课程中，我较喜欢：

A. 语文　　　　B. 不确定　　　　C. 数学

164. 那些自以为是、道貌岸然的人最使我生气：

A. 是的　　　　B. 介于A与C之间　　　　C. 不是的

165. 与循规蹈矩的人交谈：

A. 颇有兴趣，亦有所得

B. 介于A与C之间

C. 他们思想的肤浅使我厌烦

166. 我喜欢：

A. 有几个有时对我很苛求但却富有感情的朋友

B. 介于A与C之间　　　C. 不受别人的干涉

167. 如果做民间投票时，我宁愿投票赞同：

A. 切实制止精神病患者和弱智者的生育　　　　B. 不确定

C. 对杀人犯判处死刑

168. 我有时会无端地感到沮丧痛苦：

A. 是的　　　　B. 介于A与C之间　　　　C. 不是的

169. 当我与立场相反的人辩论时，我主张：

A. 尽量找出基本观点的差异　　　　B. 不一定

C. 彼此让步以解决矛盾

170. 我一向重感情而不重理智，因此我的观点常动摇不定：

A. 是的　　　　B. 不致如此　　　　C. 不是的

171. 我的学习多有赖于：

A. 阅读书刊　　B. 介于A与C之间　　C. 参加团体讨论

172. 我宁愿选一个薪俸高的工作，不在乎有无保障，而不愿做薪俸低的固定工作：

A. 是的　　B. 不太确定　　C. 不是的

173. 在参加辩论以前，我总先把握住自己的立场：

A. 经常如此　　B. 一般如此　　C. 必要时才如此

174. 我常被一些无谓的琐事所烦扰：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

175. 我宁愿住在嘈杂的城市，而不愿住在安静的乡村：

A. 是的　　B. 不太确定　　C. 不是的

176. 我宁愿做：

A. 少先队辅导员　　B. 不确定　　C. 钟表修理工

177. 一人__________事，众人受累。

A. 愤　　B. 债　　C. 喷

178. 望子成龙的家长往往__________苗助长。

A. 揠　　B. 堰　　C. 偃

179. 气候的变化并不影响我的情绪：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

180. 因为我对于一切问题都有些见解，大家都公认我是一个有头脑的人：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

181. 我讲话的声音：

A. 宏亮　　B. 介于A与C之间　　C. 低沉

182. 人们公认我是一个活跃热情的人：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

183. 我喜欢出差机会较多的工作：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

184. 我做事严格，凡事都务求尽善尽美：

A. 是的　　B. 介于A与C之间　　C. 不是的

185. 在取回或还东西时，我总仔细检查东西是否仍保持原状：

A. 是的　　　　B. 介于A与C之间　　　　C. 不是的

186. 我通常精力充沛，忙碌多事：

A. 是的　　　　B. 不一定　　　　C. 不是的

187. 我确信我没有遗漏或不经心回答上面任何问题：

A. 是的　　　　B. 不确定　　　　C. 不是的

思考与练习

1. 运用卡特尔16PF对自己进行人格测验，并根据测验结果和自身实际谈谈健康的人格包括哪几个方面？怎样才能使自己成为一个人格健康的人？

2. 案例分析：下面是一位大三女生的自述，请从中分析其人格特征。

我是一名快要毕业的女学生，可在我学习的这几年里我自己并不快乐，我感觉自己很没有魄力，我总是在主动地和别人说话，如果我不这样主动的话很少会有人来找我的。我怕身边没有朋友，可我身边就是没有一个能说话的人，我觉得自己真的很可怜。在宿舍里如果有人有什么情绪了，她们谁都可以放在脸上做给我看，好像我就是她们的出气筒，我很生气但却不敢说，我怕我一说她们就再也不理我了。要是谁有问题了我都尽力去帮她们，可一旦问题解决了我又会变成一个不被在乎的人。我就是这么在被利用着。我总希望她们能有一天发现我的好，可结果呢？我平时性格比较内向，心情不好的话就很不想说话，希望一个人坐在那里，有时候为了迎合她们我试着改变自己，可到头来觉得自己原来只是在凑凑热闹。我做事很顾及别人的感受可怎么没有人来顾及我的感受呢？为什么我做事得体得到的结果却是让她们觉得我好欺负呢？我真的那么令人讨厌吗？

第六章　大学生的情绪调节

在日常生活中，人们每时每刻都处于一定的情绪状态之下。在校园里，我们经常听到一些大学生这样谈论自己的情绪体验：当情绪高涨时，满怀信心，似乎世界上没有攻不下的难题，觉得干什么都得心应手，看什么都赏心悦目；当情绪低落时，似乎任何事情都和自己过不去，觉得自己无能笨拙，干什么都不顺手，对什么都不感兴趣，甚至觉得生活都变得阴冷凄凉。这就是不同的情绪所起的作用。情绪渗透到大学生的一切活动中并影响到大学生的学习、生活和健康。因此，培养良好的情绪是增进心理健康的有效途径。

第一节　情绪概述

一、情绪的概念

情绪是客观事物是否符合人的需要、愿望、观点而产生的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人们在活动与认识的过程中，既表现出对事物的态度，同时也表现出这样或那样的情绪。现实中有些事物使人兴高采烈；有些事物使人忧愁、悲伤；有些事物使人赞叹、喜爱；有些事物使人惊恐、厌恶。这些以特殊方式表现出来的主观感受及体验就是情绪。情绪生活是人们一刻也不能缺少的。凡是能满足人的需要或符合人的愿望、观点的事物，就能使人产生愉快、喜爱等肯定的情绪体验；凡是不符合人的需要或违背人的愿望、观点的客观事物，就会使人产生烦闷、厌恶等否定的情

绪体验。

与情绪紧密相关的概念是情感，两者常常交织在一起，难以严格区分。但心理学的研究表明这是两种有区别的主观体验。区别表现在：首先，情绪具有情境性和表现性。情绪随情境或一时需要的出现而发生，也随着情境的变迁或需要的满足而较快地减弱或消失；而情感不仅有情境性，而且具有稳定性和深刻性。正是由于情感具有这种特性，所以它常被看做是个性的表现。如果一个人嫉恶如仇，对于正义事业由衷地支持，人们就会说他是一位有正义感的人，这种一贯的正义感已成为他的人格特征。

其次，情绪更多地表现出冲动性和外显性，比如欣喜若狂、手舞足蹈、怒不可遏、暴跳如雷等；而情感则显得更加深沉，而且经常以内隐的形式存在或以微妙的方式流露出来。情绪一旦发生，人往往一时难以冷静或加以控制，而情感始终处于意识支配的范围内。

二、情绪的两极性

情绪有四种品质，每一种品质都有表现为两个极端对立的情况。在情绪的强度方面，有强弱之分；在情绪的紧张度方面，有紧张与轻松之分；在情绪的快感度方面，有快与不快之分；在情绪的复杂度方面，有简单与复杂之分。

情绪的两极性还表现在积极的增力作用和消极的减力作用上。积极的增力能促进人们潜能的发挥，而消极的减力则减弱人的活动能力。但有的情绪在一定的情境中，既可以表现为积极的增力，也可以表现为消极的减力。如悲痛使人产生消极情绪，影响能力发挥，但是，如果人能够自觉地进行情绪调节，化悲痛为力量，促使消极情绪的转化，情绪则可能成为促进人奋进的动力。

三、大学生的情绪特征

大学生正处在青春期，在生理发育趋向成熟的同时，心理也经历着急剧的变化，尤其反映在情绪上。大学生的社会地位、知识素

养以及特有的年龄阶段，使得大学生的情绪带有自己的特色。具体表现在以下几方面。

（一）情绪的丰富性与波动性

随着大学生自我意识的不断发展，各种新需要的强度不断增加，其情绪活动亦是丰富多彩的，主要表现在大学生多样性的自我情感和需要上，如自尊、自卑、自负等，同时还表现在两性情感上，即对爱情的情绪体验上。

此外，大学生的情绪与成年人相比带有明显的波动性，有时甚至大起大落。学习、生活、交往中的一些很小的事件都会引起情绪的波动，时而高涨，时而低落，呈现出周期性反应，不够稳定。

（二）情绪的强烈性与冲动性

这是大学生情绪活动的又一特点。主要表现在对某一种情绪的体验特别强烈，富于激情。由于大学生自我意识的发展，他们对各种事物都比较敏感，再加上精力旺盛，有时情绪一旦爆发就难以控制。他们中的大多数人对符合自己信念、观点和理想的事件或行为迅速发生热烈的情绪；对于不符合自己信念、观点和理想的事件或行为，则迅速出现否定情绪。个别的有时甚至会出现盲目的狂热和不计后果的冲动，以致于做一些违反校规校纪的蠢事或坏事。而一旦遇到挫折或失败又会灰心丧气，对世间的万事万物都没有了兴趣。他们情绪来得快，平息也快，带有明显的两极性。

（三）情绪体验的延续性和心境化

由于大学生的情绪不像幼儿那样受制于外部刺激，因此情绪一旦被激发，即使刺激消失，还会转化为心境，即拉长了情绪的状态。大学生在某一方面得到满足的、快乐的情绪会延长为良好的心境；由于挫折或失败引起的不快或苦恼的情绪也会延续较长的时间，而成为闷闷不乐的不良心境。这种不良心境如果持续较长时间，发生移情作用，不仅会影响人际关系，也会影响大学生的身心健康。大学生的许多不良情绪，如抑郁、焦虑、自卑等都具有这

种心境化的特点。极个别大学生的自杀行为也与这种情绪状态有关。因此，对于这种情绪，我们应给予关注和及时的疏导。

（四）情绪外显性与内隐性并存

大学生对外界刺激反应迅速敏感，喜怒哀乐常形之于色，具有外显性特点。由于大学生自制力的逐渐增强，以及思维的独立性和自尊心的发展，使得他们的情绪情感的外在表现和内心体验并不总是一致的。在某些场合和特定问题上，有些大学生会文饰、隐藏或抑制自己的真实情感，不像少年时期那么坦率直露，而有时又会表现出内隐、含蓄的特点，比如在对待异性的态度上，明明乐意接近，却表现出无所谓的态度。这是大学生有意识控制和无意识防御的结果，与表里不一的虚伪是两回事。

（五）情绪的想像性

从情绪体验的性质来看，大学生的情绪还具有想像性的特点。即新发生的情绪会延长一段时间，而出现陶醉于以前某种愉快的、肯定的情绪状态中，或者沉湎于某种负性的情绪状态中。由此看出，大学生的情绪常常会有一种不理性的表现。由于对环境的不适应、学习上的落后或恋爱上的挫折等各种因素的影响，他们常会陷入某种想像的忧虑中，而难以被另一种愉快的情绪所取代。

上述大学生情绪活动的特点是大学生所处青春期和青年期的心理生理活动的一些表现。科学地把握大学生的情绪特征，有助于正确认识大学生心理行为的特点，有助于实现调节控制。特别值得注意的是，在分析大学生情绪时，应该把某一年龄阶段固有的情绪特征与某些人变异的情绪表现分开，也就是说前者往往是不可避免的、群体的，而后者更多的是个体的、非正常状态的，对于后者要引起重视。

第二节　大学生的情绪障碍与调适

大学生的生活总的来说是紧张的。社会期望高、心理压力大、学习负担重、竞争激烈，使情绪易处于紧张状态。一般认为适度的、情境性的负性情绪反应，如考试中的紧张和焦虑，失意后的悲伤等情绪是正常的。而异常的情绪困扰是指那些陷于某些不良情绪体验中不能自拔，或者体验的强度和持续的时间都超过一般人，妨碍或严重妨碍了学习和生活的情绪反应。这些情绪反应既可有一般的表现，也可在各种以情绪障碍为主要症状的神经症中有突出的表现，如抑郁症、焦虑症、恐惧症等。不良情绪的困扰，将不同程度地影响大学生的身心健康和发展。

情绪和身心健康密切相关。任何情绪活动总伴随着生理的变化。控制和调节情绪状态对身心健康作用很大。大学生只有保持良好的情绪状态，才能保证顺利完成学业，为祖国的现代化建设作出贡献。培养良好的情绪，就要注意情绪的紧张适度，表现适当，要培养乐观的生活态度和幽默感。

一、情绪健康的标准

情绪对人的发展影响较大。一些心理学家就情绪健康问题进行了研究。

赫洛克提出情绪成熟的四条标准：① 能够保持健康，自己能控制因身体疲劳、睡眠不足、头痛、消化不良、疾病等引起的情绪不稳定；② 能够控制环境，不是想干就干，而是先预料后果，再采取行动；③ 使情绪的紧张消解到无害的方面，不是压抑情绪，而是将情绪转变，升华到社会性的高度；④ 能够调查、理解社会。

日本青年心理学家关中文提出情绪成熟的两个标志：① 在客观评价自己的基础上控制一时的情欲和欲求，忍耐不满情绪；② 能够设计现实生活。他还提出达到情绪成熟的办法是在现实

生活中注意自己的情绪，深入了解自我、调整情绪、珍惜现在时光，重视现在自己内心深处的东西，面对现实生活不逃避等。

一般来说，情绪的目的性适当，反应适度，积极作用强是情绪健康的总的标准。对大学生来说，情绪健康则更具体地表现为：① 情绪的基调是积极、乐观、愉快、稳定的；② 对不良情绪具有调节、控制能力；③ 情绪反应适度；④ 高级的社会情感得到良好的发展。

二、常见情绪困扰及克服

不良情绪对大学生身心健康有很大的危害。所谓不良情绪主要有两种，即过度的情绪反应和持久性的消极情绪。

过度的情绪反应包括：因为一些重大的生活事件而情绪反应过于强烈，如狂喜、暴怒、悲痛欲绝等；也包括为一点小事而有过分的情绪反应，如怒不可遏或激动不已；还包括情绪反应过于迟钝、无动于衷、冷漠无情等。持久性的消极情绪是指在引起忧、悲、恐、怒等消极情绪的因素消失后，很长时间沉溺在消极状态中不能自拔。

情绪困扰是大学生群体中比较突出和普遍的问题。根据天津市高校的统计，该市 5 万名大学生中，16%以上有不同程度的心理障碍，主要表现为恐惧、焦虑、抑郁和强迫等。另据对江西九江某校调查，在该校 34.33%的心理状况不良的学生中，抑郁问题尤其突出，占 25.67%。抑郁症、焦虑症、恐惧症等主要表现为情绪障碍的神经症在大学生心理疾病中占有较高比例。根据北京大学心理治疗咨询中心的资料统计，在 1988～1991 年间，来中心就诊的 135 例大学生求询者中，以各种情绪问题为主诉的占 42.9%，其中主诉抑郁的占 37.9%，列第一位。其余依次为自卑、焦虑、恐惧等其他情绪障碍。

（一）自卑情绪

自卑是自我情绪体验的一种形式，是个体由于某种生理或心

理上的缺陷或其他原因所产生的对自我认识的态度体验，表现为对自己的能力或品质评价过低，轻视自己或看不起自己，担心失去他人尊重的心理状态。

大学生的自卑主要表现在：

1. 自我评价过低

这是自卑的实质。表现在对自己的生理条件如外貌、身高以及对学习、交往等各方面能力的评价，认为自己明显不如他人。

2. 超概括化或泛化性的特点

即由于某一方面的原因造成的自卑情绪容易泛化到其他方面。例如，有位男同学，来到心理咨询中心自述：他认为标准男子的身材应是身体上半部宽，下半部窄，腿长，呈伞形，这才体现男子的体形美。而他自己长得肩较窄，臀部较大，腿又短些，认为自己的身体有损自己的形象。为此，他感到自卑，并认为周围同学看不起他，因而影响了人际关系。由于身材长得不好引起的自卑，使他感到自己的言谈举止及社会交往能力均不如别人。

3. 敏感性和掩饰性

具有自卑感的大学生往往对自己的不足和别人对自己的评价很敏感，常把别人与自己无关的言行看成是对自己的轻视。由于担心自己的缺陷被人知道，因而常加以掩饰或否认，有时表现出较强的虚荣心。具有自卑感的大学生常用回避与别人交往的方法来避免别人看出自己的缺陷和不足。他们常把自己禁锢起来，从而产生孤独的体验，容易形成闭锁性的性格。

大学生产生自卑感的原因是多方面的。从外部环境来看，大学生来自全国各地，不同地区的文化差异，生长的环境差异，使其本身就存在着在知识面、语言表达能力、接受能力等各方面的差异，这种由客观因素带来的差异，使来自边远地区的大学生很容易产生自卑感。有些大学生因适应新环境困难而造成的学习上的失败，以及由理想和现实的冲突所带来的优势感的丧失，是常见的诱

发大学生自卑的原因。此外，恋爱上的挫折以及对自己外部条件的不满，也是常见的促使自卑产生的因素。一些大学生失恋后，将恋爱失败的原因归于自己的条件，如身高、长相或各方面的能力“配不上人家”，更有甚者认为失恋是由于自己无能造成的，因而产生自卑感。

自卑情绪的产生还有其内在的原因。从内在的心理过程看，自卑是大学生自我意识发展和自我评价不当的结果。由于自我意识的发展，大学生对自己的外貌、能力、自我价值、个性品质等各个方面，以及别人对自己的评价有了更多的关注。自我意识的发展也促使大学生的自我概念出现了理想自我和现实自我，由于大学生的理想与现实的差异较大，他们的理想自我与现实自我的一致程度也较低。也就是说，大学生对现实中自我的评价往往不能满足所期望的理想自我的标准。因此，当两者发生矛盾时，就容易产生消极的自我评价和与丧失达到理想自我的信心相联系的情绪体验，即自卑。美国心理学家 A. Ellis 提出的合理情绪疗法理论认为，一些负性的情绪体验，如自卑、抑郁、焦虑等都是个体对事物的某些不合理的观念造成的。

要克服自卑感，首先要建立起正确对待自卑的态度，分析产生自卑的原因和内在心理过程，从而能够对这些原因有正确的认识，继而通过建立合理、积极的自我评价来消除和克服自卑。

（二）焦虑情绪

焦虑是一种紧张、害怕、担忧、焦急混合交织的情绪体验，当人们在面临威胁或预料到某种不良后果时，便会产生这种体验。焦虑是人处于应激状态时的正常反应，适度的焦虑可以唤起人的警觉，对集中注意力、激发斗志是有利的。例如，考试对大学生而言是紧张刺激的过程，因而会引起焦虑反应是正常的。教育心理学的研究表明：中等程度的焦虑最有利于考生水平和能力的发挥，而过高的焦虑或无焦虑则不利于考生能力的正常发挥。所以说，

只有不适当的高焦虑才会影响大学生的学习和生活，对身心健康造成不利影响。

被焦虑感困扰的大学生内心感到紧张、着急、惶恐害怕、心烦意乱，注意力难以集中，思维迟钝、记忆力减弱，同时常常伴有头痛、心律不齐、失眠、食欲不振及胃肠不适等身体反应。

引发大学生产生焦虑情绪并深受其困扰的原因主要来自社会、学校和个人三方面。

首先，是社会因素。现代社会正处在变革期，生活节奏不断加快、竞争日趋激烈、信息量急剧膨胀，人们的思想、观念、心理和行为受到巨大冲击，大学生也不例外，加之人生观尚未稳固形成、心理发展尚未完全成熟、前途未定，因而更容易产生困惑、迷惘、紧张、焦虑和无所适从。此外，社会上的不正之风也对大学生产生一定的消极影响，一些大学生担心"毕业即失业"，十分焦虑。

其次，是学校因素。教育体制的改革使"60 分万岁"成为历史，现在的考试成绩往往与大学生的毕业、就业等紧密联系。面对激烈的竞争、繁重的学习任务、门类众多的考试，许多大学生感到紧张、担忧、焦急。一些大学生还因害怕考试失败影响自尊或前途，担心准备不足、对成绩过分看重等原因，形成考试焦虑，在考试前忧虑紧张，在考试中怯场，甚至平时也陷入焦虑感中无法自拔。另外在人际交往和性心理、生理方面的错误认识，也是大学生陷入焦虑困扰的重要原因。

第三，是个性因素。研究表明，具有谨小慎微、优柔寡断、依赖性强、对困难过分估计、常自怨自责等个性特征的大学生更容易产生焦虑感。

要减轻或避免焦虑困扰，大学生可从以下三方面进行自我调节。

1. 放下包袱、轻松上路

易为焦虑感困扰的大学生，常常在头脑中固守着许多不恰当

的观念和想法，而且深信不疑，结果使自己像负重行路一样，疲惫不堪。比如认为自己绝不能失败或认为一旦发生了某件事(退学、失恋)就全完了等。类似的观念和想法使得他们过分注重事件的成败结果，对可能产生的后果无限夸大，心理压力过重。因此要先丢开或改变这些观念，放下包袱，才能放松心情、轻松上路。

2. 当机立断、积极行动

对于正面临选择的大学生来说，解除焦虑感的最好办法是衡量利弊得失后当断则断，不再犹疑。尤其是一些个性优柔寡断的大学生，在作出决定或选择时，往往瞻前顾后、举棋不定，甚至一拖再拖，以求暂时逃避。但实际上问题并没有解决，而且随着时间的推移，内心愈加焦急、忧虑，对身心的影响也很大。因此大学生在面临选择和困难时，应勇敢正视、积极行动，并认识到每一种选择都有得有失，在行动中体会战胜自我、克服困难的快乐和自信。

3. 动静结合、身心放松

身心放松可以使人心境安宁、平静，排除各种不良情绪，如烦恼、紧张、忧虑等的干扰，有助于减轻和消除焦虑感。身心放松有多种方式，大学生可以采用动静结合、一张一弛的办法，即把进行适量的体育锻炼这一动态调节方式和想像法、音乐法等静态调节方式结合起来。既在运动中释放出紧张的情绪，使人身心舒畅、精神焕发，又通过想像放松、音乐调节平静心情，排除杂念，从而达到解除焦虑、有益身心的目的。

（三）压抑、苦闷

压抑是当情绪和情感被过分克制约束，不能适度表达和宣泄时所产生的内心体验，它混合着不满、苦闷、烦恼、空虚、困惑、寂寞等情绪。有的时候，人们知道自己在压抑什么，但更多的人常常感到一种压抑感，却不知压抑来自何方，更不知如何消除压抑。

处在压抑苦闷状态中的大学生常常精神萎靡不振，缺少青年人应有的朝气和活力，对生活失去兴趣，不愿主动与人交往，感觉

迟钝，容易疲劳，不满和牢骚多。长期严重的压抑会诱发高血压、冠心病、消化道溃疡等疾病，极易导致心理障碍。

青年大学生思想活跃、兴趣广泛、精力充沛，无不渴望体验丰富多彩的大学生活，但现实中的生活却是繁重的课程、激烈的竞争、沉重的考试压力和单调枯燥的业余生活，大学生丰富的文化生活需要得不到满足，感到乏味、压抑。大学生在自身心理、生理和社会性发展中的矛盾性特点，也是他们易产生苦闷、压抑情绪的重要原因。例如，一方面他们强烈地希望与人交往，得到理解和友谊，体验爱情的甜蜜；另一方面由于自我评价不当、认识错误、缺乏交往能力等原因，使得他们在交往中畏缩不前甚至自闭自锁，感情无处寄托，体验到郁闷、痛苦、压抑。又如因性欲望、性冲动被社会规范约束而产生的压抑感等。此外，大学生受不良社会风气和现象的冲击而产生的困惑，以及个性上的缺陷，如固执、刻板、退缩、过分敏感等，都易使其产生情绪困扰，若不及时调适、宣泄，长期累积便会形成压抑。

感到苦闷压抑的大学生，首先要尽量做到客观、理智地分析自己的现状及情绪，找出造成压抑的根本原因，也可以在知心朋友的帮助下一起分析，然后才能针对问题，找出相应的解决办法。如有的大学生感到压抑是因为在交往中过于注重对方的感觉和需要，以对方为中心，不敢大胆说出自己的不同意见和真实想法，以为这样才能维护友谊，结果自己感到十分压抑。这种情况就要先纠正错误认识，认识到人际交往是一个相互满足内心需要的过程，既要注意相互谦让，又要注意保持自己的个性，达到互相补充、共同发展，这样友谊才能历久弥坚，然后在交往实践中逐步学习表达自己的不同意见和看法，增强自信，体验到交往的乐趣。再如有的大学生因生活单调乏味，缺少变化而感到无聊、压抑，针对这种状况就要注意培养广泛的兴趣和爱好，积极参加各种活动，如参加文学社、集邮协会、青年志愿者协会等，这样可以充实生活、丰富思想、

陶冶情操，从而消除压抑感。

其次，适当宣泄是减少或消除压抑感的有效途径。培根曾说过，如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两份快乐；而如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将分掉一半忧愁。所以当你感到内心压抑苦闷时，不妨向亲朋好友倾吐心中的忧愁和不快，也可以用日记、书信的方式来疏散郁闷情绪。坚持进行体育锻炼也是一种行之有效的方法，它可使大学生身体强健、精神饱满、心情愉快，充满朝气和活力，一扫萎靡不振的精神状态。此外，在不影响他人的情况下，适度表达自己的喜怒哀乐之情，对于消除压抑感也很必要。

（四）抑郁、消沉

抑郁是一种持续时间较长的低落消沉的情绪体验，处于抑郁状态中的大学生，看到的一切仿佛都笼罩着一层暗淡的灰色，对什么事都提不起兴趣，常常感到精力不足、注意力难集中、思维迟钝，同时伴有痛苦、羞愧、自怨自责、悲伤忧郁的情绪体验，自我评价偏低，对前途悲观失望。

长期处在抑郁情绪状态，会使大学生的学习、工作和生活受到极大影响。情绪抑郁消沉的大学生往往对学习、交往和活动失去热情和动力，体验不到生活的乐趣，学习效率也大大降低。同时，由于自我估价偏低，常常自怨、自责，认为自己无能无用，愧对父母师友，对生活失去信心，甚至产生自杀的念头和行为。持久的严重抑郁情绪还可能导致抑郁性神经症、肿瘤、胃溃疡、结肠炎等多种身心疾病。

由于大学生心理和社会性发展的不成熟，因而在遇到挫折时，往往难以接受，认为是不该发生偏又落到自己头上的事，在对社会、他人和自我进行评价时，容易片面化、极端化，如把生活看成非黑即白、非好即坏，且多看其消极、黑暗面，因此极易陷入悲观沮丧、情绪低落的抑郁状态中。遭受重大不幸事件和灾难，如亲人亡故、罹患重病、家境贫困、负担过重，以及长期努力却不能得到相应

回报，也是导致抑郁情绪的原因。此外，性格内向、敏感多疑、依赖性强、易悲观的大学生更易陷入抑郁情绪。

被抑郁情绪困扰的大学生可从以下方面入手，进行自我调适：

1. 纠正偏见、端正认识

大学生要找出并纠正自身持有的一些偏见，如“挫折和不幸是不该发生的”、“我绝不能失败”等。要做好承受挫折的心理准备，并把困难和不幸视为生活的磨砺、成长的契机，认识到世上没有绝对化的事物，光明之处必有阴影，要多看光明面，相信自己有能力闯出困境，到达成功的彼岸。

2. 重新评价、悦纳自我

自我评价过低是大学生自卑、消沉的主要原因之一。因此，心境抑郁的大学生需要对自己重新进行评价，不要以己之短比人之长，要尽可能客观地把自身优缺点一一列出，尤其多发掘自己的优点和长处，然后经常在心中默想或大声念诵，利用自我暗示的神奇力量增强自信心和自尊心。对于自身的缺点和不足，可以改进和完善的，则进一步努力；属于不可改变的，如家庭、相貌等，就需坦然接受，然后尽量在其他方面加以补偿，失之东隅，收之桑榆。只有正确地进行自我评价，大学生才能实现自我接受和自我悦纳，只有肯定和喜爱自己的人，才会充满热情地拥抱生活。

3. 积极交往、参加活动

良好的人际交往、和谐的人际关系是大学生消除抑郁感的重要途径。大学生要增强交往的主动性，改变孤僻、退缩的行为方式，主动与同学微笑、致意并简短交谈，多关心帮助他人，积极参加各种文体娱乐活动，融入到集体的愉快气氛中，同时选择几位知心朋友深交下去，在互帮互助、友爱关心中感受友谊的珍贵和生活的美好。

（五）过度恐惧

这里讲的恐惧是指有病理性特点的恐惧，即对常人一般不害

怕的事物感到恐惧，或者恐惧体验的强度和持续时间远远超出常人的反应范围。它是对某一类特定的物体、活动或情境产生持续紧张的、难以克服的恐惧情绪，并伴随着各种焦虑反应，如担忧、紧张、不安以及逃避行为。恐惧症常常有明显的强迫性，即自知这种恐惧是过分的、不必要的，但却难以抑制和克服。

常见的大学生恐惧症主要表现为社交恐惧。这是一种在大学生人际交往，特别是与异性交往过程中产生的极度紧张、畏惧的情绪反应。有些大学生在与人交往时，会不自觉地感到紧张、害怕，以致手足无措、语无伦次，有些甚至发展到害怕见人的地步。患有社交恐惧症的大学生往往表现出明显的焦虑和回避的行为。当他们意识到将要接触到其所恐惧的交往情境时，会产生紧张不安、心慌、胸闷等焦虑症状。有些大学生的社交恐惧常常是以同异性交往的情境为恐惧对象，随着症状的加重，恐惧对象还会从某一具体的异性或情境泛化到其他异性，甚至其他无关的人或情境。

恐惧症的原因比较复杂，一般都认为与以前生活中的不良经历有关，或者是通过条件反射作用而建立的一种不适应的行为。此外，患有恐惧症的大学生也常常表现出一定的性格特点，如胆小、孤僻、敏感、退缩和依赖性等。

患有恐惧症的大学生可以通过系统脱敏法来克服和消除自身的各种恐惧反应。这种方法包括三个步骤：首先是学会使全身肌肉放松，可以通过自我暗示或播放音乐来使肌肉放松，也可在别人的帮助下进行。第二步将恐惧的刺激和情境按照引起恐惧体验强度的大小，排列成一个等级，等级最低的一端是引起恐惧情绪最弱的刺激，等级最高的一端是引起恐惧情绪最强的刺激。第三步的做法是想像等级中最低一级的恐惧刺激，当出现恐惧反应时，便结合以前学会的松弛训练，使之与恐惧情绪相对抗，直到恐惧感消失。然后接着想像下一等级的刺激逐渐升级，直到呈现引起恐惧体验最强的那一刺激，而不出现恐惧反应为止。

还可以应用暴露疗法、认知领悟的方法来治疗恐惧症。患有恐惧症的大学生可以到心理咨询中心，在咨询员的指导下克服和消除恐惧反应。在社交恐惧症中，一些大学生经常表现出明显的缺乏交往技巧，因此在克服社交恐惧时，也应注意学会各种社交技巧，提高与人交往的能力。

（六）发怒

大学生正处在热情高涨、激情澎湃的青年时期，有时候情绪情感难以控制。容易发怒是大学生中常见的一种消极激情。有的大学生因一句不顺耳的话、一件不顺心的事，就激动得暴跳如雷，或出口伤人，或拔拳相向。盛怒过后，却后悔不迭。正如古希腊学者毕达哥拉斯所言：愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。

发怒是当客观事物与人的主观愿望相悖时产生的强烈情绪反应。发怒对一个人的身心健康有明显的不良影响。通常当人发怒时，出现心跳加速、心律紊乱，严重时可导致心脏停搏甚至猝死。由于发怒而导致心悸、失眠、高血压、胃溃疡以致心脏病的也不在少数。此外，发怒会使人丧失理智、阻塞思维，导致损物、伤人，甚至犯罪等许多失去理智的行为。大学生中一些违法违纪的事件，大多是在发怒的情绪下发生的。

易怒的大学生一是由于性格因素所致，二是由于许多错误认识所致。如发怒可以威慑他人，发怒可以抵消责任，发怒可以换回面子，发怒可以满足愿望等。然而事实上，易怒者总是事与愿违，所得到的不是尊严、威信，而是他人的厌恶。更严重的后果是自己心绪更加不宁。

为了有效地控制发怒，以下方法会对易怒的大学生有所帮助：

1. 明理

只有尊重他人的人才能获得他人的尊重，凡事多为对方想想，提倡考虑问题时与对方位置互换，多想事情的后果。

2. 宽容

只有宽以待人才能真正帮助教育他人，才能赢得友谊。

3. 自制

作家屠格涅夫就曾劝告易怒的人，在发怒之前，先将舌头在口内转 10 圈，用以加强自制。

4. 转移

当感到自己难以控制愤怒时，采用转移注意力或转移环境的办法是明智的。

（七）冷漠

冷漠是一种对外界刺激漠不关心、冷淡、退让的消极情绪体验。处在青年期的大学生正是感情丰富、兴趣广泛、情感体验深刻强烈的时期，但有些大学生的表现却与这一特点明显不符，他们对学习应付了事、缺乏兴趣，对成绩高低也不甚在意，对集体和同学态度冷淡，大多独来独往，十分孤僻，整天昏昏欲睡，对一切都仿佛无动于衷。

冷漠状态对大学生的身心危害极大，它往往是个体压抑内心愤懑情绪的一种表现，他们表面冷漠，内心却倍受痛苦、孤独、寂寞、不满、愤恨的煎熬，有强烈的压抑感，由于没有宣泄途径，巨大的心理能量无法释放，便会破坏心理平衡，导致各种疾病和心理障碍。

冷漠是个体受到挫折后的一种消极的情绪反应，它通常在个体不堪承受挫折压力，攻击行为无效或无法实施，又看不到改变境遇的可能时产生；长期反复遭受同一挫折却又无力改变，即长期的努力得不到相应回报时，也会用退让、逃避、冷淡的方式进行自我保护，产生冷漠反应。家庭环境是影响大学生情绪与情感发展的重要因素，如从小缺乏父母的关心爱护、与家人关系冷淡疏远、家庭矛盾尖锐、气氛紧张等因素都阻碍大学生情绪与情感的良好发展，易产生冷漠情绪。另外，性格内向、固执、心胸狭隘、思维方式

片面的大学生，更易在挫折打击下产生冷漠反应。

大学生首先要充分认识到冷漠情绪状态对身心健康和个人发展的危害，因而不能听之任之，而是要积极行动起来，分析自己产生冷漠反应的原因，找出症结所在并勇敢地面对它；要认识到生活中总会有挫折和不幸，但不能就此失去热情和希望，现在的生活和将来的生活都是属于自己的，要认真负责地对待；对现在正在做的每一件事，都要聚精会神、全神贯注地去做、去体验、去感受，克服原先被动、逃避的不良习惯，积极地投身于各种活动之中，打开闭锁的心灵，在友谊的暖流中融化冷漠的坚冰，发展广泛的兴趣，从中体验生活的丰富多彩。只要有改变现状的愿望和行动，就一定能摆脱冷漠感的困扰，重新扬起充满朝气和热情的笑脸。

（八）虚荣嫉妒

嫉妒是因为自己的社会尊重需要未得到满足而产生的不良情绪，是一种企图缩小和消除与他人的差距，恢复原有平衡关系的消极手段。它包含着焦虑、忧惧、悲哀、失望、愤怒、敌意、憎恨、羡慕、羞耻等不愉快情绪，是一种错综复杂的情绪体验。

嫉妒是大学生中普遍存在的不良情绪，表现为看到他人的才华、能力、品行、荣誉甚至相貌、衣着等超过自己时，感到恼怒、痛苦、愤愤不平，当别人遭到不幸和灾难时则幸灾乐祸，言语上讥讽嘲笑、行动上冷淡疏远，甚至恶语诋毁、中伤，蓄意打击报复。严重的嫉妒感是一种极不健康的心态，它使人的心灵扭曲变形，使美好的情感被抹杀，是一种情绪障碍。嫉妒还是影响大学生人际交往的重要因素之一，嫉妒心重的大学生，惟恐别人在学习和其他方面超过自己，反而会用别人的失败作为自己心灵的安慰，因此不会也不愿真正关心帮助他人、真诚地与人交往。由于嫉妒情绪有明显的指向性和发泄性，嫉妒者往往会在背后打击嫉妒对象，因此必然造成隔阂与敌对，严重危害良好交往。

不良的个性因素是产生嫉妒心理的重要原因，主要有以

下几种：

1. 虚荣心过强

大学生大都争强好胜，有较强的自尊心，希望在学习、社会实践、文体活动等各个方面得到赞赏和尊重，这是正常的需要。但如果过分注重外在的荣誉、名望和赞美，不考虑自身的现实情况和能力局限，甚至以不适当的手段去满足自尊心，就成为虚荣了。虚荣心过强的大学生，看到他人超过自己时，认为是对自己的威胁，是自己的失败，因而会产生强烈的嫉妒感。

2. 自私狭隘

好嫉妒的大学生多具有心胸狭隘、自私自利、斤斤计较的不良个性，他们把自己同别人对立起来，以自我为中心，容不得他人的成功和幸福，担心这会有损于自身的名利，尤其是看到原来与自己起点相同、年龄相当的同学超过自己时，便会受到强烈的刺激，心理失去平衡，嫉妒感便随之产生。

3. 认知偏差

自我认识上的偏差也是一些大学生产生嫉妒情绪的原因，如认为自己一定要在各方面都比别人强，否则就是失败者；认为别人的成功是对自己的挑战和威胁，不能容忍；认为现代社会提倡竞争，竞争就是要不择手段，达到目的就行等。

虚荣心强、好嫉妒的大学生可从以下方面进行自我调适：

1. 贵在自知

俗话说：人贵有自知之明。的确，能够清醒、准确地了解自己的人是难能可贵的。大学生对自己也应有一个正确的评价，既要看到自己的优势、长处，也要知道自己的不足和缺点，然后找出自身与竞争对手之间的差距。要明白"尺有所短、寸有所长"的道理，即各人都既有长处又有弱点，想事事不落人后、样样不逊于人是不可能的，只有善于吸收别人的长处，克服自己的缺点，扬长避短，充分发挥潜力，才能赢得属于自己的辉煌和成功。

2. 合理转化

大学生要正确对待竞争，将消极的嫉妒情绪转化为发奋进取、积极向上的动力。嫉妒别人是一种不服输、不甘落后的好胜心的体现，但如果一味嫉恨他人的成就，甚至打击报复，只会害人害己。因此，好嫉妒的大学生在羡慕他人的成功、荣誉时，应该对自己说：他行我也行，然后发奋努力，逐步缩小差距，化消极情绪为积极动力。

3. 充实生活

培根曾经说："嫉妒是一种四处游荡的情欲，能享受它的只能是闲人，每一个埋头于自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。"因此，大学生应把精力集中在专业知识、技能学习上，同时积极参加各类有益身心的活动，如体育比赛、文艺演出、集邮、摄影、旅游、社会实践等；要培养广泛的兴趣，使生活充实愉快，在学习、工作和生活中不断丰富知识、发展能力、完善个性、陶冶情操，就一定能告别嫉妒心理，与同学朋友携手并进，共同发展。

第三节　情绪的自我调节方法

大学生要学会对情绪进行自我调节，培养健康的情绪。情绪的调节在于：学会保持愉快的情绪，维护良好的心境；学会克制、约束某些不良情绪的表达。为保持良好的情绪，向大学生们提出如下建议。

一、不对自己过分苛求，把奋斗目标确定在自己能力所及的范围

一个人的能力是由先天遗传因素和后天发展共同决定的。虽然大多数人的能力基本类同，但从客观的角度讲，每个人的能力都有一定限度，都具有优势和劣势两个方面。大学生应当对自己的能力作出客观的评价，树立牢固的自信心，并依此付诸社会实践。

做到这些对于保护大学生少受挫折和充分发挥才能是非常重要的。要充分了解自己的能力及特点，确定出适合自己的恰当追求目标，并通过努力去实现。在获得成功的过程中，个人的需求得以满足，个人的价值得以实现，有利于增强自信心，并能使自己的情绪处于良好的状态。同时，在追求实现目标的过程中，个人的能力得到锻炼和提高，为追求下一个奋斗目标打下了坚实的基础。

二、对他人期望值不要过高，以避免产生不良情绪和失望感

在现实生活中，每个人都不是完美无缺的，在个性、行为习惯、价值观念和情绪状态等各个方面都可能会有优点或不足之处。人们在生活、学习和工作中都需要相互关心和帮助，但每个人也不可能凡事都期望于他人，尤其不能有不切实际的过高期望。在做各类事情时，首先应当立足自身，主要依靠自己的力量努力把事情办好，其次才是考虑他人帮助的可能性。否则，对他人期望值过高，而又事与愿违，就会抱怨他人，其结果是自己的心理平衡受到干扰，产生不良情绪。所以，在学习、生活中，每个大学生都应正确处理对他人的期望问题，以避免失落感和不良情绪的产生。

三、学会情绪的自我调控，排除消极情绪

稳定而良好的情绪状态，使人心情开朗、轻松、安定、精力充沛、对生活充满希望与信心，有良好情绪的体验。相反，如果一个人情绪波动不稳，处在不良的情绪状态中，而自己又不会调节和控制，就会导致心理失衡和心理危机。要维护和保持心理健康就必须学会对情绪的自我控制。在不良刺激出现以后，如果丧失理智，发生冲动作出过激行为，会产生诸多不良后果。大学生应该在自己情绪激烈发生时及时给予控制，以避免愤怒情绪的爆发。控制方法：及时告诫和提醒自己制怒；及时离开现场，接受他人的劝解；冷静下来让自己换个思考问题的角度和解决问题的途径。

四、多找朋友倾诉，以宣泄积郁的情绪

对于大学生活中的适应不良，遇到的各种矛盾冲突，以及其他

事件引起的不良情绪，应尽早进行调整或宣泄，使压抑的心境得到缓解和减轻，否则长期积累轻则会影响正常的学习生活，重则会产生不良后果。多找朋友倾诉积郁情绪，是进行情绪调节的较好方法。出现不良情绪，可以找老师、好朋友、要好的同学，将自己的苦闷倾吐出来。这样，一方面使不良情绪得到发泄，另一方面在你倾诉烦恼的过程中，还可以获得更多的情感支持和理解，获得认识和解决问题的新思路，增强克服困难的信心，老师、同学和朋友可以在消除压抑心境、恢复心理平衡方面提供有益的帮助。

五、转移不良情绪

当出现不良情绪反应时，头脑中只有一个兴奋点。这时，如果另建一个新的兴奋点，就可以抵消或冲淡原来的兴奋中心，情绪可以逐渐平静，使不良情绪得到解脱。这时候不妨听听音乐，音乐具有明显的调节功能；或参加体育运动，剧烈的体育运动可以释放情绪。大学生如果注意培养和发展自己的业余爱好，在学习之余进行多方面的自我娱乐活动，也能解除由于各种原因而引起的不良情绪反应。

六、情绪升华

这是一种较高水平的情绪宣泄，也就是将情绪激起的能量引导到对自己的发展进步有利的方面去。例如，将考试失利而产生的不良情绪，升华为激励自己刻苦努力学习的动力；把对大学生活不适应而产生的焦虑情绪，升华为提高自己对新环境的适应力，尽快完成从中学到大学的转变的内在积极性；把对自己外貌的不满意，升华为全面发展自己、增长才能、增长知识水平的方面，促使自己品学兼优，成为出色的合格人才；把失恋而产生的不良情绪，升华为更加刻苦地努力学习，以自己的博才多识去寻求自己的爱情。

七、积极的自我暗示和自我安慰

自我暗示是运用内部语言或书面语言的形式来自我调节情绪的方法。暗示对人的情绪乃至行为都会有一定的影响和调整作

用，既可以用来松弛过分紧张的情绪，也可用来激励自己。如情绪激动时，通过自我默诵或轻声警告，如“冷静些”、“不能发火”来抑制自己的情绪；进考场后，暗示自己“不要紧张”、“我一定能考好”来保持自己的情绪稳定。不少大学生的床头墙上贴着“镇定”、“三思而后行”、“制怒”等条幅，就是针对自己的弱点，用书面语言提醒自己采取的办法。自我暗示的作用还具体体现在自我放松意念中。通过自我默想，使意识范围逐渐缩小，排除干扰，全身松弛，纠正情绪的失衡状态，使人从烦恼、愤恨、紧张等消极情绪状态中解脱出来，达到内心的平静和安宁。

在遇到挫折时，适当地进行自我安慰，可以缓解动机的矛盾冲突，解除焦虑、抑郁、烦恼和失望情绪，有助于保持心理的稳定。如果考试失败，用“胜败乃兵家常事”、“失败是成功之母”来安慰自己，可从懊丧、焦虑中解脱出来；在因挫折而陷入情绪困扰时，一般可用“亡羊补牢、犹未为晚”和“塞翁失马、焉知非福”作自我安慰，以解脱烦恼、自我激励、总结经验、吸取教训。

情绪调节的方法多种多样，可视每个人的情绪问题的类型、程度、原因以及个性特征采用适宜的方法。此外，当情绪困扰较严重而自己又一时难以调节时，应及时寻求心理咨询机构的帮助。

练习题

1. 放松训练：

A. 坐好，坐直，慢慢吸气。把肺想成气球，尽量将这个气球充满，然后，轻轻地将气呼出。要做到：吸气持续四秒钟，呼气也要持续四秒钟。训练一段时间后，可放慢数秒的速度。

B. 通过对一些情景的想像以达到身心放松的目的，尽量运用各种感官，观其形、听其声、嗅其味、触其柔，恰如亲临其境。可以进行以下想像。

在一个阳光明媚的下午，你独自一人在小溪边漫步，你踩在柔软的草地上，阵阵花香扑鼻而来。暖风拂面，就像小时候妈妈温柔

的抚摸；蓝天白云，风吹鸟鸣，一切使你感到无比的轻松舒坦。你感觉自己好像变成了一只小鸟在天空自由翱翔……

C. 肌肉放松练习。可从面部、颈部、肩部、胸部、背部、到腹部、腿部、脚趾……先紧张后放松，每次用10～20秒来体会，每天坚持练习。

2. 空椅训练：用两张椅子，请你先坐在其中一张，扮演事件的一方，然后再换坐到另外一张椅子扮演事件的另一方，要求当事人扮演的双方持续对话。

3. 情绪日记表：记录自己每天的情绪变化，持续一段时期，找出自己的情绪节律周期。

	积极情绪	消极情绪	中间情绪
早晨			
上午			
中午			
晚上			

第七章　大学生人际交往

马克思说过：人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。人的本质是人的真正的社会联系。生活中的每个人都处在各种各样的社会关系之中，人际关系的好坏不仅仅是一个人的心理健康水平、社会适应能力的综合体现，而且在很大程度上影响一个人的生活质量和事业的拓展。一位哲人说过：一个没有交往能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去的。因此，对于正在成长中的当代大学生来说，悉心培养和锻炼良好的人际交往能力，不仅是大学生现实生活的必需，更是将来适应社会、驾驭生命之舟、展翅奋飞的需要。

第一节　大学生人际交往概述

一、人际交往的概念

（一）人际交往的含义

人际交往，亦简称交往，它包括两个方面的含义。

从动态角度说，当我们提及人际交往或心理交往时，是指人与人之间的信息沟通和物质交换。人与人之间一切直接或间接的相互作用，都超不出信息沟通和物质交换的范围。当我们与别人交谈，用眼神、表情或其他身体动作来表示我们的意见、情感或态度时，我们就是在与别人进行信息沟通。当我们买东西、送别人礼物或进行其他物质交换时的相互作用，既有物质的交换，也有信息的

交流。信息沟通是人与人之间交往的重要形式，是一个人超越自身，与他人建立联系，并通过这种联系丰富和扩展自身的主要途径。

从静态角度说，人际交往指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系，即通常所说的人际关系。这种关系是通过直接交往所产生的情感的积淀，是人与人之间相对稳定的情感纽带。

人是有意识、有情感的动物。无论是什么样的人，只要彼此之间有直接的交往，都会导致一定的、性质不同的人际关系产生。正因为如此，人际关系或人与人之间的情感联系，是人与人之间最具有普遍性的联系，它对于人的生活与发展有着根本性的影响。

（二）大学生人际交往的功能

人际交往是指个体与周围人之间的一种心理与行为的沟通过程。大学生人际交往是指大学生之间以及大学生与其他人之间沟通信息、交流思想、表达情感、协调行为的互动过程。从人生发展的角度和增进健康的角度来认识人际交往对大学生个体成长的影响，可以概括为以下几点：

1. 人际交往促进大学生的社会化进程

每个人的社会化进程都是在人际交往中进行的。人际交往是社会化的起点。随着人的成长，交往范围不断扩大，交往内容逐步深化，交往形式日趋多样。积极的人际交往有助于大学生获得更丰富的信息，保持与社会的联系，明确和承担大学生的社会责任，促进成熟。

2. 人际交往促进大学生深化自我认识

人对自己的认识总是以他人为镜，需要通过与他人进行交流、比较，把自己的形象反射出来而加以认识。大学生在交往过程中，往往以同龄人作为参照系，从他人对自己的反应、态度和评价中发现自己的长处和短处，找到自己恰当的社会位置，从而选择更为恰当的行为。

3. 人际交往是大学生个性发展与完善的条件

一个人的个性除了受先天遗传因素影响外，更重要的是受后天环境的影响。如果长期生活在友好和睦的人际关系中，人的个性就会变得乐观、开朗、积极、主动。大学是人的个性定型的关键时期，积极的人际交往、和谐的人际关系有助于大学生培养良好的个性。

4. 人际交往是维持大学生身心健康的重要保证

人际交往的时间和空间越大，人的精神生活就越丰富，得到支持与帮助的机会就越多，越能保持心理平衡。特别是青年学生，通过交往获得友谊、支持、理解，得到内心的慰藉，培养大学生的自信心和自尊心，有助于降低大学生的挫折感，缓解内心的冲突与苦闷，宣泄愤怒、压抑与痛苦，减少孤独感、失落感。

但是，如果人际交往的需要得不到满足，会增加大学生的挫折感，引发内心的矛盾与冲突，情感上的孤寂、惆怅、空虚就会经常出现，从而带来一系列不良的情绪反应。而不良的情绪作用于生理活动，将会成为各种疾病的催化剂，削弱人的抗病能力，使正常机能减退，并且削弱神经系统的工作能力，导致心理障碍。

二、影响人际交往的因素

大学生在人际交往方面的困惑、障碍，是影响大学生心理与行为健康的三大问题之一，仅次于学业问题。分析影响大学生人际交往的各种因素，有助于协助大学生调整和改变自己的适应不良状态，改善人际关系。

（一）环境因素

大学生集体生活的环境既为交往创造了条件，又常常成为矛盾冲突的根源。来自不同地区、不同家庭的不同个性、不同习惯的五六个人，住进同一个宿舍，有时很难彼此适应。为了一点小事，如打水、扫地等而发生争执，引发冲突而导致交往受阻的现象并不少见。此外，社会环境也对大学生交往产生不良影响，社会上那种

自私自利、逢人只说三分话、互相利用等风气，也对大学生人际交往产生消极影响。

（二）心理因素

影响大学生交往的心理因素主要指认知因素、情感因素和人格因素。

1. 认知因素

交往过程中的认知因素包括对自己的认知、对他人的认知、对交往的认知。过高评价自己会引起自大，导致交往中盛气凌人，或不屑交往；过低评价自己会引起自卑，羞于与他人相处，导致交往中的畏惧心态。自我评价还会直接影响对他人的评价。自我为中心的人常常对他人评价偏低，而自卑心理过重的人又会错误地过高评价他人，从而造成难以平等交往的局面。对交往本身的认识也会影响交往行为。如果认为交往只是为了满足自己的需要，从而忽视他人的需要，会引起交往中断。

2. 情感因素

交往过程中的情感因素包括对交往的情绪反应、人与人之间的情感关系及心理距离的远近。情感成分是人际交往中的主要特征，对人的好恶决定着交往者彼此间的行为。大学生感情丰富，心境易变，有时对人、对事过于敏感，容易凭一时的好恶改变对一个人的看法，使得人际交往缺乏稳定性，产生各种障碍。此外，交往过程中的情绪反应是否适度、适当，也影响着交往的发展方向。情绪反应过分强烈会给人以轻浮不实之感，而情绪反应过于冷漠则被视为麻木无情。

3. 人格因素

交往过程中的人格因素导致交往障碍是常见的人际交往障碍。所谓人格，简单地说指人在各种心理过程中经常地、稳定地表现出来的心理特点，包括气质、性格等。人格差异会带来交往中的误解、矛盾与冲突，“话不投机半句多”就隐喻了这层意思。与性格

相投的人相处，感到难舍难分；与性格不合的人相处，处处觉得别扭。人格不健全的人，如偏执型人格、表演型人格、强迫性人格等障碍也是造成人际冲突的常见原因。人格不健全的人常常缺乏自知之明、过分苛求他人、放纵自己、情绪无常、行为怪异，使人难以相处，一般人际关系都不好。

（三）其他影响因素

心理学家研究发现，影响人际交往的因素很复杂，除了环境与心理因素等，还有许多因素在人际交往中起着重要的作用。

1. 空间与时间因素

空间因素是指交往双方的距离远近。俗话说，远亲不如近邻。空间距离近，交往机会就多，易建立并保持良好的关系。比如，住在对面或隔壁寝室的同学之间彼此熟悉，而同一层楼走廊两头的学生常常因没有机会接触而陌生。

时间因素是指交往的机会、频率。交往次数越多、频率越高，越容易相互了解而建立良好关系。而交往次数少，互相了解就少，建立良好关系的可能性相对也小。

2. 类似与互补

类似是指交往的双方在文化背景、人生、经历、兴趣、态度等方面的共同程度。人与人之间相似的地方越多，就越相互吸引。特别是随着交往的深入，志趣相投、观点一致，彼此支持、相互印证，友情得以发展。所谓志同道合就是指在人生追求、价值取向方面相似。

互补是指在交往过程中，交往双方互相获得心理满足的心理状态。当双方的需要以及对对方的期望正好成为互补关系时，就会产生强烈的吸引力。比如，独立性强和依赖感重的人，脾气急躁和有耐性的人就有互补作用。所谓取长补短就反映了人们有心理补偿的倾向。

3. 外表与特长

外表包括一个人的长相、穿着、仪态、风度。这些因素会明显

地影响交往双方彼此间的吸引。外表美丽、英俊、衣着整洁、仪表大方的人，常因外表的魅力而给人留下好印象，相对评价也高。尽管人不可貌相，但是在人际交往中外表的因素会有形无形地左右人们的关系，特别是在交往的初期。

特长指人的特殊能力和专长。一般来讲，有某些特长的人会增加人际之间的吸引力。因为人们欣赏他的才华而产生钦佩感，愿意与他接近。社会中的"追星族"现象产生的心理背景与特长吸引有关。

三、大学生人际交往的特点、趋势及类型

（一）大学生人际交往的一般特点

1. 高期望值与高挫折感

大学生对人际关系的追求往往带有较浓的理想化色彩，无论是对待同龄同学，还是对师长，常常是以理想色彩来看待交往，希望交往不带任何杂质，也以理想标准要求对方。一旦发现对方某些不好的品质就会深感失望。与其他人群相比，大学生人际关系的挫折感较强，致使不少大学生不时沉湎于对过去的回忆之中，从而更表现出大学生渴望交往又自我闭锁的双重性。

2. 单纯性

从总体上来说，大学生的交往动机比较单纯。大部分学生的交往功利性较少，更多的是注重精神交往。因此，大学生之间的交往显得真诚、自然。也正因为如此，做作、虚伪和世故的交往常为大学生们所唾弃。

3. 平等性

随着自我意识的逐渐增强，独立和自尊的要求越来越明显，这就使得大学生对人际交往过程中的平等性要求较高。他们期待交往双方真诚、坦率、心理相容、彼此尊重，而不是一方委曲求全，一方居高临下。即使是师生之间，学生们也期待通过对师长的敬重而得到师长平等的回报。平等性交往的需求使得那些谦和、真诚、

善解人意、通情达理、热情乐观的人，容易受到大学生的喜爱并乐意与之交往。

（二）大学生人际交往活动的变化趋势

当代大学生所处的社会背景是一个变化改革的时代。社会的变革不仅使社会生活发生了一系列的变化，也使大学生的思想、观念、行为发生了深刻的变化，在人际交往中也呈现出一些新特点。

1. 大学生交往的方向从注重纵向交往向扩大横向交往转化

进入大学后，生活的空间大大扩展，学生们与家长、老师的联系减少，交往的重点转向同龄人。以往同班同学之间的交往扩大到同系、外系、外校的交往。

2. 大学生交往的形式从封闭式交往向开放式交往转化

过去的交往多着眼于同宿舍、同班，而现在的交往早已超越了家庭、宿舍、班级、学校，不再受地域的限制，范围不断扩展。

3. 大学生交往的特征从依附性向选择性转化

过去的交往基本特征是依赖性，在师长的指导下，在高年级同学的协助下进行。随着独立意识的增强，交往的对象、范围都有了自己的选择，交往的自由度加大。

4. 大学生交往的内容从单一型向丰富型转化

过去交往多是为了交流感情、寻求友谊、寻觅爱情，内容相对单一。而现在随着社会的发展，交往的内容也更加丰富多彩，交往涉及到衣、食、住、行、工作、学习、娱乐等很多方面。

5. 大学生交往心理由情绪型向理智型转化

大学生情感丰富，且不稳定。但随着社会经验的丰富，个体的成长与成熟，大学生学会了调节情绪，交往活动不再被情绪左右，在交往中能理智地择友。

（三）大学生人际交往的主要类型

1. 师生关系

教师是大学生人际交往的重要对象。教师是知识的传授者，

是大学生人格模仿的对象。大学生知识的需求和获取必须通过与教师的交往才能实现，大学生思想品德的形成也和与教师的交往密切相关。师生关系是一种纵向人际关系。在交往过程中，教师与学生的地位是不同的，教师作为教育者、管理者，并在一定意义上作为领导者身份与学生交往，大学生则处于受教育、受管理、受领导的地位。教师对学生必须严格要求，严格管理，而学生必须接受教育、服从管理。同时，师生关系又是一种横向的人际关系，教师与大学生之间，毕竟不同于上下级、领导与被领导之间的关系。师生关系是一种业缘关系，师生之间心理距离小，相容程度高，教师对学生充满着关怀、爱护，学生对教师充满着尊敬与爱戴，师生关系是一种最无私、最纯洁的人际关系。

应当说，大学教师和学生之间是很容易建立一种"良师益友"关系的。但是，由于高校教育的特点，大学教师与大学生的接触不像中小学那样频繁，课外时间师生交往不多。从交往内容看，往往仅限于传授知识，交往内容比较狭窄；从交往过程来看，对流性比较小，往往是教师讲的多，学生听的多。尤其是师生间缺乏情感交流，这就不利于建立融洽的师生关系。因此必须加强师生交往的对流性和交往内容的多样性。一方面，教师要不断改进教学方法，在教学中加强与学生联系，课外时间要多到学生中间去，经常保持与大学生的直接联系；另一方面，学生要消除羞怯与惧怕心理，积极主动地与教师经常交往。

2. 同学关系

同学是大学生人际交往最基本的对象。大学生与同学间的交往最普遍，也最复杂。一方面，同学之间年龄相近，经历相同，兴趣、爱好相似，又在一个集体中学习和生活，因此比较容易相处；另一方面，同学之间在生活习惯、个性等方面又存在着一定的差异，

加之交往频率过高、空间距离过小(如有些同学同住一室),因此在交往过程中又难免发生这样或那样的矛盾和冲突。而大学生对友谊的渴求十分强烈,对人际交往的期望值比较高,一旦需求得不到满足,又容易对人际交往采取消极的态度。

大学生同学之间的交往比较频繁的场合有三个方面,即班级内的同学交往、社团内同学间的交往、宿舍成员间的交往。班级内的同学交往以学习和班级活动为主。根据黄希庭的研究,大学生班级的非正式人际关系类型可区分为人缘型、首领型、嫌弃型、孤独型和孤立型等类型(人缘型和嫌弃型的个性特征分别见表 7-1、表 7-2)。社团成员间的交往以共同的兴趣、目标为主要内容。宿舍成员间的交往最频繁,内容也最广泛,涉及大学生活的方方面面。根据孙希年的研究,大学生宿舍内的非正式人际关系可区分为三种主要类型:友好关系型、淡漠关系型和对立关系型。因此必须加强班级、宿舍和学生社团的精神文明建设和日常管理,为大学生创造宽松良好的人际交往环境。

表 7-1 人缘型的个性品质

次序	个性品质	人数	%
1	尊重他人、关心他人、对人一视同仁、富有同情心	39	100
2	热心班集体活动、对工作非常负责任	37	94.9
3	持重、耐心、忠厚老实	37	94.9
4	热情、开朗、喜爱交往、待人真诚	36	92.3
5	聪颖、爱独立思考、成绩优良、乐于助人	35	89.7
6	重视自己的独立性和自治,并且有谦逊的品德	35	89.7
7	有多方面的兴趣和爱好	20	51.3
8	有审美的眼光和幽默感	15	38.5
9	温文尔雅、端庄、仪表美	5	12.8

表 7-2　嫌弃型的个性品质

次序	个性品质	人数	%
1	自我中心，只关心自己，不为他人的处境和利益着想，有较强的嫉妒心	55	100
2	对班集体的工作或敷衍了事，或浮夸不诚实，或完全置身于集体之外	55	100
3	虚伪、固执、爱吹毛求疵	50	90.9
4	不尊重他人，操作欲、支配欲强	45	81.8
5	对人淡漠、孤僻、不合群	45	81.8
6	有敌对、猜疑和报复的性格	43	78.2
7	行为古怪、喜怒无常、粗鲁、暴躁、神经质	39	70.9
8	狂妄自大、自命不凡	38	69.1
9	学习成绩好，但不肯帮助别人甚至轻视他人	35	63.6
10	自我期望很高、小气、对人际关系过分敏感	30	54.5
11	势利眼、想方设法巴结领导而不听取群众意见	30	54.5
12	学习不努力、目无组织纪律、不求上进	24	43.6
13	兴趣贫乏	18	32.7
14	生活放荡	8	14.5

3. 其他人际关系

大学生与其他人员的交往，包括除教师、同学之外的学校其他成员、家庭成员以及校外社会成员等。大学生入学以后，与家庭成员的交往与中学时代相比发生了明显的变化，主要是平时直接交往的机会大大减少，通讯和节假日回家探亲成了大学生与家庭成员联系交往的两种主要途径。

大学生与学校其他成员的交往多半是因学习和生活的需要而进行的。其特点是：偶然性、暂时性和被动性。由于大学生缺乏人际交往的社会经验，加上不能正确对待社会地位的差异，有时会

产生一些矛盾。尤其是与学校行政、后勤人员之间经常发生冲突。这既有管理方面的原因，也与大学生和这些工作人员之间缺乏沟通、了解有关。

大学生与社会成员间的交往比较少，但近几年来随着改革开放特别是教育改革的逐步深化，高校大学生有更多的机会深入社会、了解社会。一些大学生通过各种渠道，如投身家教、社区服务、勤工俭学、参与青年志愿者活动、扶贫帮教等，与社会进一步发生了广泛联系。他们这样做，既可以将自己所学的知识和技能应用于社会，又能在实践中锻炼自己，不断增长知识、经验和才干。对此，学校不仅要提倡，更应加以必要的引导，从而保障当代大学生在市场经济大潮中的社会交往与社会实践能始终沿着良好的方向健康发展。

第二节　大学生人际交往中的障碍及其调适

大学生渴望与他人交往，渴望得到他人的尊重，渴望爱与被爱，渴望得到归属。也正因为如此，由交往产生的苦恼和困惑亦显得格外突出。其主要原因是在认知方面、人格方面和情绪方面存在障碍。如果不能及时地克服人际交往中的心理障碍，势必对大学生的学习、交往、生活以及未来的社会适应带来不利的影响。

一个从小很顺利的学生，在进入大学以后，他开始感到许多事情不顺心，尤其是如何与人交往，怎样处理人际关系的问题。一年多来，他和班上同学相处很不融洽，与同宿舍的同学曾经发生过几次冲突，关系弄得很紧张。后来他就经常回家，以减少和同学的接触。开始他颇有一种清静感，除上课外基本上不和班上同学接触，集体活动也很少参加，但是与同学的感情日渐淡漠，隔阂加深，逐渐地，他自己的内心越来越感到一种说不出来的空虚、孤独和失落，进而心烦意乱、慌恐不安，又无处倾诉，长期的苦恼和焦虑使他

患上了神经衰弱症。经常的失眠和头痛使他精神疲惫、体质下降。他曾想尽力克制自己，强打精神，试图用埋头学习的方法来减轻痛苦，冲淡烦恼。然而，事与愿违，由于他学习注意力很难集中，学习效果很差，成绩急剧下降，后来竟出现考试不及格的现象，这令他深感震惊和恐慌。心境和体质由此越来越坏，感到自己已陷人病困交加的境地而无力自拔，失去了坚持学习的信心。他开始厌倦同学和班级，一天也不愿再在学校待下去了。于是，他听不进老师的劝告，也不顾家长的来信劝阻，坚持要求休学。

该学生的问题实质上属于人际关系心理障碍，而神经症不过是由此产生的临床症状罢了。人际关系心理障碍是大学生交往过程中比较常见的。

一、人际交往的认知偏差及其调适

在人的心理过程中，认知是基础。它直接影响和决定着情感和意志，主导着行为取向。正确的认知会产生健康的情感和意志，错误的认知则导致消极的情感、意志与不良的行为。人际交往过程中，对交往对象和交往关系的看法和态度将直接影响到该互动关系的性质和发展趋向。

上面提到的那名学生在人际关系问题上存在着一定的认知错误，对人际关系的意义和重要性缺乏明确的认识，对人际关系的认识有许多是片面的或错误的。如他认为人际关系的实质就是互相利用，认为人心难测、不可交往，且戒备心理过重。另外，他不能正确认识自己和他人，爱钻牛角尖，认死理，走极端，在日常生活中对己宽、责人严，当发现同学身上存在这样或那样的缺点、毛病时，就产生厌恶，采取疏远、回避的方式，甚至抱着针锋相对、以牙还牙的报复心态。他在人际关系方面存在的一系列认知偏差，是造成人际关系不良的首要因素。

大学生在交往实践中常见的几种认知偏差主要表现为：

（一）首因效应

首因即最先的印象。首因效应是指初次对人的知觉所形成的印象，这种印象往往最鲜明、最牢固，并对以后的人际知觉及人际交往产生深刻的影响。首因效应产生的根源在于人类知觉的恒常性。所谓知觉的恒常性，是指人在认识事物时，形成了一定的印象，当知觉的条件在一定范围内发生改变时，知觉的印象却保持相对的不变。知觉恒常性保证了人对事物相对稳定的认识，避免对于同一事物的多次反复认识，决定了人们可以根据已有的知识和经验去认识层出不穷的新事物，但同时也容易导致认识上的偏差。在人际交往中，首因效应也往往使人际认知带有表面性、片面性。首因效应在大学生人际交往中普遍存在。有些大学生往往仅凭第一印象就轻易地对别人作判断、下结论。第一印象好什么都好，第一印象不好，就不屑于交往。这种先入为主的认知方式容易使人陷入人际交往的误区，这是应当尽量避免的。人们常说"路遥知马力，日久见人心"，大学生在人际交往中如能坚持注重调查研究，多了解、多观察、多留心，就不会偏离人际交往的正确轨迹。

（二）近因效应

近因即最后的印象。近因效应是指最后印象对人以后的认知具有强烈的影响，这就是心理学上所说的"后摄"作用。近因效应与首因效应不是矛盾的，它是一个问题的两个方面。人们在相识、交往过程中，第一印象固然很重要，而最后的、最近的印象也很重要。一般说来，在对陌生人的认知过程中，首因效应比较明显，在对熟人或对久违的人的认知中，近因效应所起的作用则更为明显。根据观察和研究，近因效应在大学生的人际交往中也是普遍存在的。如有的大学生平时一贯表现很好，可一旦做错了一件事，或犯了一点错误，就容易给别的同学留下很深的负面印象；与此相反，有的大学生平时表现一般，但一到评优或选班干部时，就着意表现自己，做一点表面文章，也容易迎合一部分同学的好感；有的大学

生之间长期交往密切，关系融洽，但往往因为一件小事就闹矛盾，不团结，甚至反目为仇，完全不考虑平时的愉快交往等。大学生在人际交往中应注意克服近因效应带来的认知偏差，要用动态的、历史的、发展的眼光看待他人，看待人际交往。

（三）晕轮效应

晕轮效应又称光环效应，是指人们依据已知的或某一局部特征，推及认识对象未知的其他特征，形成对知觉对象的完整的印象。晕轮效应是一种将信息泛化、扩张的心理效果，是一种以点概面的思想方法。如以貌取人就是晕轮效应的直接表现。

大学生在人际交往的过程中应注意克服晕轮效应的影响，防止因喜欢一个人某一点，便认为他（她）一切都好，而讨厌一个人某一特点，便认为他（她）一切都不好的倾向。应该有意识地训练自己从不同角度、不同方面去观察人、评价人。另外在防止自己受晕轮效应影响的同时，还可以利用晕轮效应的影响，提高自身的素质，优化自己的谈吐举止，培养良好的外在形象，以便于自己在交往中获得更大的成功。

（四）定势效应

定势效应是指人们早已形成的对认知对象的心理准备状态。这种心理准备状态使人沿着一定的倾向性解释随后得到的信息，从而使客观带上了主观色彩。“疑邻偷斧”讲的就是定势效应。定势效应有一定的积极作用，它可以使人在对象不变的情况下对事、对人的知觉更迅速、更有效。但也有消极作用，即当条件改变了，受固有的定势影响会妨碍知觉的顺利进行，甚至造成歪曲反映。

（五）社会刻板印象

社会刻板印象是一种特殊的心理定势，又叫定型化效应，是指人们对某一类事物，特别是对某一类人所形成的一种较固定的笼统的看法。如认为南方人精明，北方人厚道；商人“无商不奸”；搞体育的四肢发达，头脑简单；老年人保守、落后；年轻人则“嘴上无

毛，办事不牢”等，都是社会刻板印象的表现。当社会刻板印象形成后，在知觉具体角色和个人时，便不再加以分析，把某一角色的个人归入到某一群体的社会刻板印象中去，因而极易产生偏见。

克服社会刻板印象首先应从思想上认识到，人们对各类人群一般特征的概括，其正确性常常是相对的；其次，个人虽有与其所属团体趋同的一般特征，更有自己独特的个性特征。大学生应时时提醒自己把交往对象看成一个独特的人，以此为基础进行交往，这样才能弱化社会刻板印象。

（六）投射效应

投射效应是指在人际交往中，认知者形成对别人的印象时，总是假设他人与自己有相同的倾向、特征，亦即“由己推人”、“以小人之心度君子之腹”。投射效应在大学生人际交往中表现形式是多种多样的。如有的大学生对别人有意见，总以为别人对他怀有敌意，甚至觉得对方的一举一动都带有挑衅色彩；有的同学喜欢背后议论别人，总以为别人时常在背后议论他；惯于讲假话的人常常不相信别人的话；有的大学生自己对某件事感兴趣，也以为他人感兴趣，在一起聊天时，口若悬河，高谈阔论，完全不顾及他人；有的同学在传递信息时，以为自己知道别人也知道，随意打折扣，斩头去尾，三言两语，往往造成误解，甚至于误事；有的大学生用自己的主观愿望或主观想像去投射他人，有的男生或女生内心喜欢一个异性，希望对方也看上自己，进而把对方的一个眼神、一个笑脸、一个友好的表示，甚至一句玩笑话都看成是对自己示爱等。投射效应的实质就在于从主观出发简单地去认知他人，自我与非我不分、主观与客观不分、认知的主体与认知的对象不分，其结果导致认知的主观性、任意性。因此，在认知过程中应注意客观性，力求从客观实际出发，深入考查，摒弃主观臆断、妄想猜测，尽量减少人际交往中的误会和矛盾。

二、人际交往的性格缺陷及调适

根据社会心理学家的研究，在阻碍人际吸引的人格因素中，性格特征是最突出的。性格是一个人稳定的态度体系和习惯了的行为方式，是个性结构的重要组成部分。古希腊哲学家说过：人的良好性格，是他的保护神。良好的性格可以弥补气质的某些不足，增加人际吸引力，对事业成功具有重要的意义。同时，良好的性格还是身心健康的基本保证。相反，不良的性格不仅严重影响人际关系，妨碍人的成长与进步，而且对身心健康也不利，容易导致心理疾病。

上述案例所提到的那个学生在性格上有很大的缺陷。如过分内向、孤僻、自我封闭、抑郁、自负与自卑，以及固执、任性和报复心理等不良特征，对他的人际关系起着很大的消极作用。首先，他的一系列不良的性格特征很容易使他给予别人不良的评价，从而给自己带来不愉快的情绪体验，进而影响他接纳别人和别人对他的接纳。其次，他的性格缺陷又严重妨碍了他与别人的交往，使他不愿主动与同学接触，导致相互间缺乏应有的了解和理解，造成感情冷漠，关系紧张，一旦有了矛盾，必然使人际关系恶化。可见，不良的性格因素是阻碍人际交往的关键。大学生要处理好人际关系，增强人际吸引，必须克服消极的性格因素。

不良性格特征归纳起来有如下几个方面：

自我为中心。只关心自己的利益和兴趣，不为他人的处境着想；对他人缺乏责任感；对别人的进步和成绩怀有很强的嫉妒心。

不尊重别人。对他人缺乏同情心，不关心他人的悲欢情绪；总喜欢控制和支配别人，甚至把别人作为自己使唤的工具。

待人不真诚。虚伪、浮夸，采取一切手段想获得好处，并以此为前提和他人交往。

孤僻、不合群。不愿与人交往；对人怀有偏见，态度冷漠。

过分自卑。缺乏自信心，多疑，对他人的言行过于敏感。

狂妄自大、自命不凡。好高骛远，自我期望值过高，同时又苛求别人。

固执、偏见。不愿意接受他人规劝，听不进他人意见，粗鲁、暴躁。

自私。学习成绩好，但不肯帮助别人。

势利眼。想方设法巴结领导，脱离群众。

无组织、无纪律。

美国心理学家曾对大学生做过测验，他们列出555个描述人的个性特点的形容词，让大学生指出在多大程度上喜欢有这些特点的人。结果表明，大学生评价最高的品质是真诚，评价最低的品质是装假和说谎。可见，阻碍人际吸引的个人主观因素中，性格因素起着关键作用。

优化自己的性格是建立和改善人际关系的关键。首先，要有决心，有毅力。性格是一个人在长期的社会生活过程中逐渐形成的习惯化的态度和行为方式，改变起来并不容易。只有发挥主观意识的能动性，加强自我修养，经常自省、自我解剖，找出问题，努力克服，才能不断完善性格。其次，运用一些具体的方法。如日记反省法、格言警句自省法、选择交友法、参与实践法等，通过确立较高的人格目标，主动和同学交往，积极参加集体活动，在丰富多彩的社会实践中增长知识，锻炼意志，学习别人性格的优点，注意克服自己的缺点，优化自己的性格。

三、人际交往的能力缺陷及调适

人际交往能力的欠缺也是影响人际关系的原因之一。由于成长环境和个性方面的原因，每个人的交往能力是不同的。如来自某农村，在家排行最小、性格十分内向的一个学生，上大学后尽管有和同学交往、积极改善与别人的关系的愿望，但却不知如何去做，做起来又担心弄巧成拙，由此产生了很强的自卑感和恐惧心理。于是就干脆放弃，任其自然，结果不仅失去了人际交往的锻炼

机会，而且使人际关系越来越紧张。可见，人际交往能力的缺陷也是陷入人际关系困境的一个内在因素。

实践表明，人的交往能力完全可以通过有意识的培养训练得到提高，关键是要克服自卑，树立自信心，多实践，不断总结。除了掌握人际交往的基本原则，还应了解一些人际交往的方法、技巧。另外，坚持“小步子”原则，从自己身边的人开始，逐步扩大交往的范围。

第三节　大学生的友谊

每当同学、朋友相聚在一起的时候，我们常常很喜爱同唱一首《友谊地久天长》的歌曲，每当说到千百年来脍炙人口的“管鲍之交”或“高山流水”时，至今仍让我们称羡和赞叹不已。是的，友谊是每个人都很珍惜和渴求的一种纯洁美好的情感，它给人的是真诚的关怀和无私的帮助，它不仅能使生活充满温馨和欢乐，而且能增强战胜困难曲折的勇气，获得积极进取的力量。

一、友谊的科学内涵

（一）友谊的形成和发展

友谊是人与人之间在社会交往中情感需要的产物。它是同志或朋友之间一种亲密的情谊，是高尚的道德力量。友谊包涵三层含义：一是友谊的双方具有利益一致性；二是友谊的双方具有感情一致性；三是友谊区别于一般人际关系，是一般人际关系的升华。

（二）友谊的科学内涵和本质特征

我们可以从以下三个方面来认识友谊的内涵和特征。

1. 共同的理想是同志式友谊的基础

志同道合，朋友之间才有共同的语言。在当今时代，志同道合就是要为建设有中国特色的社会主义而艰苦奋斗、立志成才。这

种建立在社会主义共同理想和最高理想基础之上的友谊，能开出长盛不衰的友谊之花。

2. 真挚的情感是友谊的支柱

友谊的形成和发展离不开真挚的情感。只有出自内心的真挚的友爱情谊，才能把朋友的欢乐和痛苦当成自己的欢乐和痛苦，在朋友需要帮助的时候毫不犹豫地伸出援助之手、帮其渡过难关。这种友谊是高尚、纯洁和牢固的。

3. 讲原则、明是非是发展友谊必不可少的条件

在交往过程中，友谊双方都必须坚持正确的、反对错误的原则。要发展真挚的友谊，就要经常开展批评和自我批评、求大同存小异。要真正做到这一点并不容易。有的同学认为，所谓朋友就要"包涵"，这是对友谊的误解。朋友之间不讲原则、一团和气，见了对方的缺点和错误不指出、不帮助，只能使友谊庸俗化。

二、大学生友谊的特点

对青年期而言，友谊是一种最主要的情感依恋和人际关系。在大学生特殊的生活环境里，大学生们对友谊有一种更加强烈的心理需求。没有友谊温暖的大学生很少有生活幸福感。

大学生的友谊通常是在学习、生活中建立起来的，交友范围广泛。在这里，我们主要讨论大学生活中几种常见的交友形式。这些友谊随着对象的不同，特点也各不一样。

（一）同性友谊

几乎所有的学生都在自己的班级里，有一个或两三个同性的知心朋友。同性友谊在男女大学生中的需求程度几乎是相等的，但侧重的方面多少有些差异。男生的友谊更多强调兴趣爱好的一致，女生的友谊则更多倾向于情感上的依恋。女生比男生更加细腻，亲和需求也更强烈。一般来说，独来独往的男生多于独来独往的女生。在失去友谊之后，女生似乎也更容易陷于悲哀。

（二）异性友谊

对大学生而言，异性友谊富有动人的魅力，也往往易于出现问题。多数大学生都表现出对异性友谊的强烈需求，而异性友谊对大学生自尊心的影响程度往往大于同性友谊。对同性表示友谊若被拒绝尽管也有些难为情，但若被异性拒绝，往往就觉得十分狼狈。与此同时，由于大学生的身心发展特点，青春期对爱情的渴求，异性友谊常在爱情门外徘徊。大学生自己常常分不清友谊和爱情的界线，异性友谊比同性友谊带来的烦恼也会更多。

（三）同屋相处

同屋相处也可产生一种友情。因为同处一室，同学们更容易彼此产生友情，从相伴上课到生活互助及至心灵交流。然而，由于距离过于接近，彼此优缺点尽露无遗，所以同屋相处往往是在初进大学时非常友好，随着时间的延续，同室操戈的情形也常常发生。因此，不少学生说最难相处的是同屋。同屋关系的好坏对学生们的心理健康有极大的影响。

三、大学生友谊关系的建立

人的一生不能没有朋友。培根说：没有真诚的友谊，则斯世不过是一片荒野。古希腊哲学家德漠克利特也说：一个高尚朋友都没有的人，是不值得活的。朋友能为你排忧解难，在你遭受挫折时，鼓励你奋起，给你力量；在你得意自满时，能清醒地看到你存在的不足，对你直言相告；他永远是你最可信任的那个人，给你帮助，给你理解，也给你信心，给你一份无所不在的、没有私心的关心。拥有友谊，人间没有冬季；拥有真正的朋友，从此人生不再漫长，因为有人陪你一起成长。

子期与伯牙"高山流水有知音"的故事至今仍让人感动和羡慕不已。然而，怎样才能获得真诚的友谊呢？

（一）发自内心的关心

关心是大学生应有之举。当朋友有困难时，我们不应漠然视

之，而应与朋友多交谈，了解他内心的想法，倾尽全力帮助朋友渡过难关。朋友生病了，悉心照料；朋友学习跟不上，主动与他探讨；朋友团体活动多，为他多打一份饭，多提一壶水……其实，关心一个人很简单，只要多留一份心，只要付出一点点。大学生之情之所以可贵，就在于相互间那种无怨无悔的、没有功利性的、不求回报的付出。

（二）以诚交心

孟子说过：人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。大学生之间应坦诚以待，让对方对自己有充分的了解，心里有什么想法都不应相互隐瞒，哪怕对方有意见，也应坦言相告，不应有什么戒备与猜疑。大学生相处应该没有防线。

（三）做朋友的镜子

魏征之所以深得唐太宗欣赏，就在于他敢于直谏。唐太宗曾说：以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。真正的朋友不应只会铺陈赞美之词，更重要的是洞察朋友的优点与缺点，并敢于直言相劝，使朋友不断改进，这样对朋友才是真的好。

（四）剔除嫉妒，与朋友在竞争中协力奋斗

孙膑与庞涓原是同出一师门的好友，但是庞涓嫉妒孙膑的才能，甚至设下毒计使孙膑致残。围魏救赵一战中，孙膑七施妙计，妒友、害友的庞涓最后落得了悲惨的下场。

大学生之间反目成仇的例子也不少，究其原因多为嫉妒。嫉妒是真诚友谊的毒瘤。这是一种非常狭隘的思想，看不得自己朋友的进步，甚至把朋友看成了自己发展的障碍。有些人在最艰难的时候，能够团结协作，境遇好转，倒不能相容。这是中国历代起义军中常发生的悲剧。“兔死狗烹”，说到底还是人的私心太重。朋友之间可以有竞争，甚至提倡竞争，但这种竞争应该是光明正大的、智慧上的竞争，是一种学习知识、提高能力方面的不甘落后、有

所作为的竞争，是协力奋进、共同进步的竞争。嫉妒是无能的代名词，是恶性竞争、毁灭人性的做法。剔除嫉妒，像马克思、恩格斯那样相携前进，你的境界便能得到升华。

（五）不苛求朋友同步，尊重朋友的独立性

朋友是心灵中离自己最近的人，我们习惯于认同日常生活中朋友形影相随的关系，以为朋友的朋友也是自己的朋友，朋友的敌人也是自己的敌人。殊不知朋友之间也需要保持一定的距离，过密的交往，过近的距离，反而有损于友谊的长久。

友谊之所以令人向往，就因为它的博爱与无私，因为友谊扩大了我们的世界。只要同心，可以信任，又何必强求朋友呢？管仲与鲍叔牙在齐国立主、护主的问题上各执己见，并曾发生过激烈的争斗，但是最后鲍叔牙拥护的小白即位做了齐桓公后，鲍叔牙不计过节，反而力劝齐桓公任管仲做相，最终辅佐齐桓公完成了霸业。人各有志，志不同、道不合与建立真正的友谊并不矛盾。朋友喜欢写作，你喜欢体育，并不影响你们各取所长，共同进步。如果因为友谊把自己困于一个狭窄的发展空间，倒不是友谊本来的意义。建立友谊，并不等于把整个世界与对方的重叠在一起，两个人再亲密，各自也仍是一个独立的、自由的人，有独立的个性、思想和生活方式，希望朋友做什么事都在一起、行动一致是不现实的。朋友间的距离包括情感的距离、行动的距离，“君子之交淡如水”，适当的距离使友谊令人回味。

（六）勿把“哥们义气”作友谊

真正的朋友应该互相关心，肝胆相照，荣辱与共。但是，有些人也把“为朋友两肋插刀”的“哥们义气”看做是友谊，在他们看来，两者都强调了对对方的忠诚与帮助。其实两者是完全不同的。“哥们义气”是建立在相互利用的基础上的，具有很强的功利性，一方的付出明确地指向另一方的回报，一旦对方失去了利用价值，所谓的“朋友”就会马上消失。面临危机或双方利益发生冲突时，他

们都会不惜牺牲对方。“哥们义气”看来很够“意思”，实则不讲情面。“哥们义气”以自我为中心，不考虑社会、他人的利益，是一种有很大的负面影响的不良风气。过分地强调“义气”，不讲原则，使得有些人不辨是非，作出了有利于“朋友”、却有违于道义的事。很多人走上歧途，起初就是因为“哥们义气”的蒙蔽。真正的友谊是有原则的，是以健康的人格、高尚的追求为基础的。真正的朋友没有世俗功利，真正的友谊把人生导向光明与进步。

思考与练习

1. 请阅读下面案例，从中分析人际交往的重要性。

伦敦有位年轻的小伙子，是一所大学里的学生，租住在一家公寓。他租住后不久，来了一位年轻的姑娘，就租住在他隔壁。那姑娘长得很美，有着天使一般的容颜，深深地打动了小伙子的心。他每次上楼下楼都能遇见她，在不知不觉中，他爱上了那姑娘，可一直找不到借口与她相识，因而觉得很痛苦，郁郁寡欢。圣诞节到了，小伙子一个人待在房间里，举目无亲，寂寞难挨。

忽然，他听见隔壁房间传来了咯吱咯吱的声响和阵阵喘息声，连续很长时间。那姑娘的呻吟声和床架咯吱咯吱的声响一直没有停止。小伙子想到自己正在孤独悲伤，而那姑娘却在男欢女爱，这深深地刺伤了他那颗沉浸在沮丧之中的心，使他对人生感到彻底的绝望了。最后，他找了一根绳索，自悬于梁上，告别了人世。第二天，人们发现，就在那个圣诞节之夜，不仅那个小伙子，那个姑娘也自杀了，是吃砒霜死的。小伙子听到的那些响声，是砒霜毒性发作姑娘挣扎时发出的，他完全误解了那些声响的性质。姑娘的桌子上有一份遗书，遗书上说，她实在忍受不了这份孤独，在这个世界上，没有人关心她，尤其是在那个美丽的圣诞节之夜。

2. 分组讨论

A：在人际交往中，怎样既能保持自己的个性又能与他人和谐相处？

B：你是一个性格内向又有些自卑的同学吗？你身边有这样的同学吗？和这类同学相处你认为应注意哪些问题？

C："人情归人情，账目要分明"，怎样看待朋友间经济消费的"AA"制？

D：你认为异性间可否存在纯洁的友谊？

E：把你最成功的一次人际交往讲同学们听，让大家分享你成功的快乐。

附录：人际关系综合诊断量表

指导语：本量表共28个问题，每个问题选"是"计1分，选"否"计0分。请你认真完成。然后根据得分，对测验结果作出解释。

1. 关于自己的烦恼有苦难言。　是　否
2. 和生人见面时感觉不自然。　是　否
3. 过分羡慕和妒忌别人。　是　否
4. 与异性交往太少。　是　否
5. 对连续不断的会谈感到困难。　是　否
6. 在社交场合感到紧张。　是　否
7. 时常伤害别人。　是　否
8. 与异性来往感觉不自然。　是　否
9. 与一大群朋友在一起常感到孤寂或失落。　是　否
10. 极易受窘。　是　否
11. 与别人不能和睦相处。　是　否
12. 不知道与异性相处如何适可而止。　是　否
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。　是　否
14. 担心别人对自己有什么坏印象。　是　否
15. 总是尽力使别人欣赏自己。　是　否
16. 暗自思慕异性。　是　否

17. 时常避免表达自己的感受。 是 否
18. 对自己的仪表(容貌)缺乏信心。 是 否
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。 是 否
20. 瞧不起异性。 是 否
21. 不能专注地倾听。 是 否
22. 自己的烦恼无人可申诉。 是 否
23. 受别人排斥与冷漠。 是 否
24. 被异性瞧不起。 是 否
25. 不能广泛地听取各种意见、看法。 是 否
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。 是 否
27. 常被别人谈论、愚弄。 是 否
28. 与异性交往不知如何更好地相处。 是 否

总分在 0～8 分，说明受测者善于交谈，性格开朗，能主动关心别人，对周围朋友很好，愿意与他们在一起，彼此相处得不错。

如果总分在 9～14 分，说明受测者与朋友相处有一定的困扰，人缘一般，与朋友的关系时好时坏，经常处于起伏变动之中。

如果总分在 15～28 分，说明受测者在与朋友相处时存在严重困扰。分数超过 20 分，则表明人际关系行为困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍：受测者可能不善于交谈，也可能是个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

第八章　大学生性心理与爱情

大学校园中经久不衰的话题是什么？是爱情。大学生们不约而同会这样回答。异性、爱情是大学生最为关注的问题，有人曾调查过校园十大事件，“谈性色不变”成为其中之一。过去对“性”是谈之色变，如今，随着性教育的启蒙、预防艾滋病的宣传、安全套在校园的发放以及校园性行为与校园同居现象的大讨论等，性话题在大学校园已成为一个与学习问题一样普遍的话题。也正是这个问题使大学生最为困惑。

大学生性生理已经成熟，而性心理尚未成熟，在这个时期谈恋爱，必将对学习、生活、人格的健康发展产生不可低估的影响。性健康关系到一个人一生的幸福。目前，恋爱之风盛行大学校园，禁止大学生谈恋爱是不可能的。关键问题是大学生应该懂得遵守性道德，树立正确的爱情观，正确处理爱情与性行为、恋爱与学习的关系，培养健康的性心理和爱情心理。

第一节　大学生的性心理

一、大学生性心理表现和发展

（一）性生理的成熟

人大约在幼儿期开始有性别意识，即使到儿童期也没有性意识，所谓“两小无猜”就是这个意思。直到青春期，由于性生理的成熟，对性别认识的提高，才有了性意识。

青春期是个体从童年向成年的转变与过渡时期，是身体生长

的第二个高峰期，是身体发育中的最重要的时期，有人称之为“第二次诞生”。世界卫生组织把青春期的年龄定为10～20岁之间，这个时期人的身体外形剧烈变化，身体内部各器官系统机能迅速增强，性生理日趋成熟。我国大学生的入学年龄大约在17～20岁，也就是说，大学生的性生理是基本成熟了。

青春期性生理成熟主要表现在性器官与性机能的迅速发育成熟。女性性成熟的标志是月经来潮，男性性成熟的标志是首次遗精。其外部最突出的变化是第二性征的出现，女孩子越来越美丽漂亮、婷婷玉立；男孩子越来越挺拔英俊、像个男子汉。根据我们对409名大学男生调查，发现大学男生第一次遗精的间为：13岁以下66人，占16.14%；13～14岁98人，占23.96%；14～15岁162人，占39.61%；15岁以上83人，占20.29%。根据我们对596名大学女生调查，发现大学女生月经初潮时间为：13岁以下44人，占7.38%；13～14岁228人，占38.26%；14～15岁221人，占37.08%；15岁以上103人，占17.28%。在这个调查中，没有发现女生性成熟的年龄比男生早的现象，男女生性成熟的平均年龄无明显差异。这个结论是否准确且不论，认识这个问题，促使我们在教育的过程中发现，不仅要关注女生，还更应该关注男生。

（二）性心理表现和发展模式

个体性生理的成熟，必然引起性心理的变化发展。一般认为，性心理的成熟年龄要到成年早期（20～24岁），检验性心理是否成熟，主要有以下几个标志：一是性意识正确，对自己的性别角色特征认可，性观念清晰、明确；二是性情感健康，有稳定的情绪，追求美好高尚的两性情感；三是性意志坚强，能控制调节性本能冲动，性行为道德规范；四是性适应良好，包括良好适应自身性征、适应异性交往、适应家庭和社会的道德要求。

在性心理发展从不成熟过渡到成熟的过程中，青少年男女经历了错综复杂、充满矛盾的感情冲突，每个人的成长历程都是独特

的，但也有共性，表现出普遍化的模式。整个发展可分为四个阶段：

1. 异性疏远期

进入青春期后，生理发育给少男少女带来性方面的客观差异。这些客观差异的知觉，使他们对自己的身体感到不安和羞涩，对日益增长的性冲动常感到手足无措。一方面，对异性产生好奇，表现出高度的愿意亲近的愿望；另一方面由于家庭、学校、社会的要求，要压抑冲动的情感。因此，男女交往则以一种疏远的方式表现出来，互相装出一幅对异性的冷漠的样子。例如，男女生同桌要画“三八线”，不许越线，如果谁越线，则产生攻击性行为。就是小时候的异性朋友，见面都不自然，显得陌生、尴尬。随着社会的逐步开放，这个时期有缩短的趋势。

2. “偶像”崇拜期

处于这个时期的青少年对异性的感情倾向于理想化和偶像化，出现喜爱、向往、崇拜年龄稍长而且有一定威信和名声的异性。他们不是把性冲动当成一种具有欲望的爱情表现，而是将其崇拜者作为精神恋人而偶像化。例如，为了得到明星的签名或一睹明星的风采，能在寒冷中等上几个小时。校园“追星族”、“恋师”就是这种现象的典型表现。

3. 异性思恋期

经历了偶像崇拜期后，开始接近同龄异性。这个时期，异性间的吸引力增强，异性之间产生兴趣、好感、思恋。但是此时的他们往往不能适当地表达出自己的感情，常喜欢做出一些引起异性注意的举动，甚至使用给对方捣乱的愚蠢方式吸引异性的注意。另外，异性交往主要在集体中进行，交往的目的仅仅是为了与异性相处，一般没有明确的异性对象。在这个时期，也会有“早恋”，但很难与一个人保持长久的关系，对象容易更换。如果在这个时期被所谓“爱”抛弃，将会给真情投入者沉重的打击。初恋并不都是美

好的。在不懂得爱的时期不能谈爱，青年男女都要有防犯意识。这个时期主要是要在与异性交往中学会人际交往。

4. 恋爱专注期

男女青年之间随着交往的增加，恋爱萌发，对异性的交往欲望集中到一个人身上。在恋爱过程中，男女存在着明显的差异性，女性恋爱主要是精神上的需要，而男性既有精神上的需要，也包含着性生理的需求。在对异性感情的流露上，男性外显、热烈，女性含蓄、深沉；在内心体验上，男性喜悦、新奇，女性羞涩、恐慌；在表达方式上，男性主动、直接，女性被动、间接。通过恋爱经历，异性交往能力提高，性意识得到发展。

性心理发展的四个阶段，基本上是依次出现的。但是也不能截然分开，即使度过了一个阶段也不能说就能摆脱这个阶段的矛盾影响。纵然是“专注”也会移情，纵然是“热恋”也会“追星”。通过这四个阶段的变化发展，性心理从不成熟到逐步成熟。

二、大学生性心理特征

（一）性观念的开放性与保守性

随着社会经济政治的改革变化，大学生的性观念也在改变，而且日趋开放。例如，对贞操观、婚前性行为的态度与传统观念不符。旧时盛行的婚前保持贞操的做法变得已不合时宜。据一项对中国沿海地区大学生进行的测验调查，85％的大学生认为，婚前可以发生性关系，一些人在调查中强调，不一定非要和第一个发生性关系的人结婚。但在婚姻观念上仍与父辈甚至祖辈相一致，100％的男性表示不愿意与一个文化程度比自己高的女人结婚。女士们也赞同这一观点，认为丈夫应该比自己聪明，并且受教育程度要高。受这种观念的影响，很多女大学生只愿意考硕士，不愿意读博士，认为自己学历高了，不好找丈夫。这也是学术界越往高层次，女性越少的一个缘故吧。

（二）性意识的强烈性和亲密行为的外显性

在现实中，我们发现当代的大学生有强烈的性意识。很多学生尤其是男生，一入学就开始物色恋爱对象，这可能是经历了高考的紧张、忙碌之后，寻求放松的心理需要的表现。男女生之间交往频繁，由陌生到熟悉，再到选定恋爱对象的时间短、速度快。过去是意识上有强烈与异性交往接触的需要，注重自己在异性心目中的印象，而外表却大多是拘谨、甚至不屑一顾，或作出回避的样子。而如今表现上的文饰性已基本消失，取而代之的是表达爱意的直接、坦率，亲密行为堂而皇之。在一次校园文艺演出中，一个男生在台上唱歌，台下就有女生大声喊"×××，我爱你"，还有女生上台与其拥抱。异性之间的亲密行为是大胆的、无所顾忌的。在食堂、教学楼旁，甚至在图书馆、阅览室、教室经常有恋人亲密的场面，学生们对此也能持宽容态度。据一些调查表明，很多学生认为校园情侣有些过于亲密的行为应该注意场合、时间，特别是教室，这是用来学习的地方，个人的情感隐私不应该在众目睽睽之下当众表演。

（三）性生理的冲动性与性心理的压抑性

青年期的大学生是一生中处于性欲最旺盛的时期，这一时期又没到形成合法婚姻过正常性生活的年龄，因而被称为"性饥饿期"。处于该时期的青年大学生强烈的生理感受和十分显著的心理体验，尤其是"性解放"、"性自由"以及各种外界刺激更诱发了性的冲动性。而社会的道德规范、学校的规章制度、家长的要求又使得大学生们要严格约束自己的性行为。这就出现了需求与满足之间的矛盾。这个矛盾使学生感到不安、压抑。性压抑一方面使一部分内向的人产生抑郁症，另一方面使一部分外向的人以非理智、非文明的方式宣泄。例如，以"课桌文学"、"厕所文学"表现性的内容，或打架斗殴、破坏公物等。

三、大学生性心理问题及其调适

（一）婚前性行为引起的心理紧张、忧虑

大学生性意识的开放，必然伴随着婚前性行为的增多。大学生婚前性行为的发生，主要是男女生恋爱发展到一定阶段的结果。这种性行为本身不会给人带来心理上的紧张和失调。但对于心理不成熟、不能妥善处理其后果的人，引起各种矛盾和冲突，对其心理健康的危害是显而易见的。其中未婚怀孕、流产，对女生的身体健康和以后的婚姻、性生活都会产生危害。怀孕以后，男女生都会心理紧张，一是害怕学校发现受处分，二是担心同学知道受舆论谴责。这种紧张、不安对心理健康很不利。的确，学校对违规学生的处理是严肃的，一般是劝其退学或者开除，男女双方对自己的行为付出的代价是惨重的。即使学校没有发现，流产对女生来说也是很残酷的事，既有生理伤害又有心理伤害。例如，有一个未婚怀孕的学生来心理咨询室，见到老师就哭，求老师帮助她找医院流产，还要求替她保密。这位咨询老师答应了她的要求，想方设法帮助了她。虽然事情暂时解决了，女孩子的心理能因此安宁吗？另外一个方面，男女生由于性关系已发生，其中一方发现对方并不适合做自己的终身伴侣，想提出分手，又不好开口，只能厮守。这种悲剧式的婚姻，受到伤害的往往也是女性。因为传统的观念是女性应该嫁给使其失去贞操的人。即使不受传统观念的影响，因为性关系的发生，如果有一方因为某种原因要求中断恋爱或交往，另一方如果不愿意，也会以性关系或怀孕为理由加以拒绝，这也会使双方都感到压力而造成情绪紧张。

因此，无论从哪个角度，婚前性行为对大学生都是有害无利的。要能够正确对待婚前性行为，一方面要认识到性冲动对于性成熟的男女大学生，都是正常的生理反应；另一方面要认识到在没有做好充分准备之前、不能对行为负责时，不能有违反校规校纪、违反社会道德的不正当的性行为。

（二）生理特征缺乏吸引力产生自卑心理

大学生的身体发育已进入成熟阶段，其身高、体形等都已基本稳定。一些男生因为身高不够理想而烦恼，一些女生因为相貌、体形不好怕遭嘲讽。由于身体特征缺乏吸引异性的魅力，在与异性交往中缺乏自信，产生自卑心理。认为自己缺乏魅力、不自信的学生在与异性交往中，如果遭到失败挫折，这种挫折又会加深自己缺乏异性吸引力的认识。这将产生恶性循环：缺乏魅力→产生自卑→交往失败→魅力更低→再失败→更自卑……，如此恶性循环，引起心理紧张、焦虑。这种心理状态不利于交往能力的发展，不利于健康人格的形成。

与异性交往的不自信，还表现在奇异的服饰、打扮上。为了提高异性吸引力，有的把头发染成彩色，或红或黄，或做奇异发型；有的穿奇装异服，露肚脐、露后背；有的戴数个手镯、数个耳环等。对于"什么是异性吸引力"、"如何才能有魅力"并不很清楚。对于生理的特征，主要是自己的认识问题。实际上，在男女生的交往中，对方看重的并不是外在长相。我们的调查表明，现在大学生选择恋爱对象的首要条件仍然是"人品"，占调查人数的 63.68%，而把"外貌"作为首选条件的仅占 6.47%。有句俗语，"世界上最美的花朵是知识"，有知识、有才能才是最美的，内在的美胜过外在的美。衣着打扮符合学生身份、得体、整洁、和谐是美的，女生的温文尔雅，男生的阳刚之气都是能吸引异性的。

（三）性侵害引起的心理创伤

性侵害事件在大学校园时有发生，受害者多为无防备心理的女性，此类事件威胁着女大学生的生命安全，严重摧残女大学生的身心健康。受到性侵害以后，无论其心理承受力多强，其心理创伤严重性都是不言而喻的。有的可能会改变对社会和人的认知，对美好的人生失去信心，自暴自弃；有的可能会"以恶抗恶"，打击报复无辜的人，自己成为道德沦丧的人；有的可能因为长期摆脱不了

羞愧、内疚、自责、罪恶感的困扰，造成精神失常；有的可能因为失去贞操的心理压力太大，又得不到合理的宣泄，走上自杀之路。总之，性侵害引起的心理创伤是相当严重、难以愈合的。如果心理创伤一直得不到愈合，对人的影响比受到性侵害本身更严重。

要防止校园性侵害事件的发生，首先，要做到自尊自爱，有正确的人生价值观，有正确的恋爱观，不给不法分子有可乘之机。其次，要有自我防范意识，“防人之心不可无”，不能轻信花言巧语，不能贪图小便宜，不单独与陌生人和异性接触，不独行黑暗和僻静处。另外，还要学点自卫知识和技能，遇到不法分子侵害时能够冷静、想办法应付和脱身。万一受到性侵害，应该及时报警。报警时可要求保密，要力所能及为破案提供证据和线索。如果不报案，不法分子逍遥法外，还会再次作案，使更多的人受伤害。

四、大学生健康性心理的建立和维护

（一）培养高尚的性道德

在我们对 1 005 位大学生“心理健康”问卷调查中，有 884 人“对恋爱对象忠诚”作了肯定回答，占 87.96%，还有 121 人作了否定回答，占 12.04%；有 309 人赞同“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”的观点，占 30.75%，持否定观点的 696 人，占 69.25%。从问卷看出，大部分大学生对恋爱对象是忠诚的，拥有“诚信”这一美德，但是还有一小部分的学生自己承认对恋爱对象不忠诚，这应该引起我们的警觉。“诚信”是国家对公民提出的基本道德要求，作为大学生是公民中有知识的群体，更应该自觉遵守道德规范。如果连对爱恋的人都缺乏“忠诚”，那么对一般同学、对老师、对亲朋好友还能“忠诚”吗？为人处事“诚信”是基础，缺少了“诚信”，生意场要失败；同样，没有“诚信”，情场也必定要输。

对待贞操观、婚前性行为，大学生们有不同的看法。在调查中发现，男生有 66.75%的人赞同“婚前应该守贞洁”，女生有 85.4%

的人赞同此观点，女生比男生更注重贞操。男生中赞同“相爱可以发生性关系”的为 51.19 %，女生表示赞同的为 23.83%，男女大学生对婚前性行为的态度有明显差异。这种差异是令人高兴的，表现出女生的自我保护意识在增强。无论从哪个角度看，婚前性行为都会对男女大学生产生不适的影响，特别是女生受到的危害会更大。

男女之间的性爱，以性生理的本能要求为基础，是两性在精神上的结合，是个人需求与社会需求的结合，这是人类性爱与动物的两性交配的根本区别。人类性爱具有社会性和高尚性，在这方面我国有优秀的文化传统，随着社会的文明进步，优秀的文化传统和高尚的性道德观更应该发扬光大。特别是大学生更要树立高尚的性道德，一方面要抵制西方的“性解放”、“性自由”思想的侵蚀，严把婚前性行为关；另一方面要批判民族传统的“从一而终”的封建落后思想，把异性相爱提高到更高尚的水平。

（二）进行健康的异性交往

俗话说“男女搭配，干活不累”。事实也是这样，在这男女参半的社会里，缺少了哪一半都不能称之为生活，就像生活充满了七色阳光，缺少了哪一种颜色都是不和谐一样。因此，才有了异性交往，才有恋爱、婚姻、家庭，才有和谐的社会生活。大学校园这个特殊的学习环境，为男女生交往提供了条件，使他们通过频繁的交往建立友情和爱情。

男女生对异性交往的需要是迫切的，据我们调查，有 474 人“有与异性交往的强烈欲望”，占被调查人数的 47.16%，其中男生的愿望更为强烈，男生的 70.66%有与异性交往的强烈欲望，女生只有 31.04%表达了这种交往需求。异性交往需求的差异性也是正常的心理，但是如何认识异性交往，如何正确进行异性交往是值得我们重视与研究的。大学生异性交往，对于人的社会化、人格的完善、提高与异性相处的能力、获取自我需要的满足、增进男女之

间的了解等都具有非常重要的作用。健康正常的异性交往，有利于性冲动的合理释放和转化，有利于促进男女生的友谊，也可以从交往中发现、选择恋爱对象。

大学生与异性交往，应该把握几条原则：

一是集体交往原则。大学生已不是中学生，学校和教师不再管得太宽，不允许私下单独交往是不可能的。但是一般学校在其校纪、校规中都有“不提倡谈恋爱”、“男女交往要文明”等条文。作了这样的要求，就是为了防止男女生在交往中产生过失行为。因此，坚持多参加集体活动，倡导集体交往，对于大学生的健康发展是有益的。

二是平等交往原则，男女生都要克服对异性的偏见，男生不要认为女性“头发长、见识短”，女生也不要认为男性都是粗俗、傲慢、不可信任的，双方应在平等的基础上相互尊重。男女生在一起，互相尊重是平等相处最为重要的，大男子主义和大女子主义都是要不得的。

三是文明交往原则。大学生异性交往应该把握交往分寸。首先，在语言上过重的话和过头的话都要慎重，特别是不能触及对方的生理缺陷和心灵深处的伤痛，避免刺伤对方的自尊，引起对方的自卑和烦恼。另外，在行为上不要过分亲昵，异性之间的距离能产生美感，当然太疏远也不行，不近人情会加大心理距离，影响异性关系。总之，文明交往是重要的，轻佻的语言和行为是缺乏教养的、不文明的表现，既是对异性的不尊重，也会激起异性性欲冲动，更有失体面。

（三）树立正确的性别角色观

悦纳自我，包括悦纳自己的性别，这是心理健康的基本特征之一。据调查，学生有良好的性别认同，表示喜欢自己性别的，男生占 91.6%，女生占 84.9%的，男生的比例稍高于女生，这可能与传统的性别观念有关。封建的“男尊女卑”的思想虽然早已没有了市

场，但在就业市场女生找工作比男生难，男女的不平等是客观存在的，这种现象肯定会使女生对性别的认同产生不利的影响。社会上还存在着在就业、招生、提干等方面男女不平等的现象，有的家庭也存在重男轻女的现象，但是我们更应该看到这些不平等现象在逐步地改变、逐渐地减少。作为大学生应以积极的态度接受自己的性别、喜欢自己的性别。因为对性别，自己是无法选择的。世界是由两性构成的，无论是男性还是女性，都是不可缺少的，应该平衡发展。如何了解性别角色的差异性、了解社会对男女角色有何希望、如何扮演好性别角色，这是值得我们认真对待的问题。

提倡“男女平等”，并不等于男女无性别差异，男女在体力、体态、体形等方面存在明显差异，在智力因素和非智力因素方面，总体上无明显差异，但在思维特征、情感特征、语言表达等方面差异还是显著的。因此男女生在选择学科专业、选择工作岗位等方面应该考虑其差异性，不能简单地以“男女平等”作为前提而感情用事，扬长避短才是明智的选择。

社会对男女大学生的希望是共同的，无论男生、女生都应该成为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的建设者和接班人。然而，对男女性别的要求是有差异性的，各行各业对男女性别的要求有不同的标准，现代人对性别的要求也有不同的标准。在我们对大学生的调查中，让男女生各自写出五个“女生希望男生具备的特征”和“男生希望女生具备的特征”，男生对女生的要求主要集中在：美丽大方、温柔、气质高雅、善良等方面；女生对男生的要求主要集中在：上进心、事业心、幽默、责任感、稳重等方面。从调查结果发现，现代大学生对男女性别的希望仍反映出强烈的传统色彩。

男女大学生对自己的角色理想又怎样呢？女生的角色理想主要表现为：有学识、气质高雅、坚强、温柔、美丽等。男生的角色理想主要为：有上进心、有学识、有钱、坚强、宽容等。从调查中发现，男女大学生对自己的角色理想，除与对异性的角色要求有共同

点之外，也有差异。差异主要表现在对自己的角色理想要求具有时代性，例如，女生要求自己“有学识”、“坚强”，男生要求自己“有钱”、“宽容”。从总体上看，他们都希望把自己塑造成为异性喜欢的性别角色形象。

以上是对大学生的问卷调查中反映的男女大学生角色认同的共性。每个个体对异性角色的希望和对自己角色的理想是各有差异的。例如在调查中，有个女生说，在问卷上她本想写对男生的角色希望是“F4”(《流星花园》中的男主角)，但怕老师看不懂，因此没有写上。这说明，每个人可能都有自己的性别角色理想。差异是客观存在的，关键是个人的性别角色理想要服从于社会对男女角色的共同要求。

（四）养成良好、卫生的生活习惯

有规律的、良好的、符合卫生要求的生活习惯对于大学生的性心理健康发展，避免消极性刺激的干扰有重要意义。大学生活与中学生活在作息时间、活动内容、学习方式、交往频率等方面有明显的区别。大学生有更多的自由支配的时间和更广阔的活动空间，如何有效利用时间和空间，养成有利于身心健康发展的习惯，关键在于自己主观努力。通过自身的努力，大学生完全可以培养自己健康的生活习惯，一旦“习惯”则成自然。大学生如何培养健康的生活习惯、发展健康的性心理呢？

1. 集中精力投入学习和创造活动，减少性冲动和性幻想

本能的性冲动是正常的性心理，而想通过性行为来满足性要求的愿望和意向的性冲动，如果调节不好，则可能造成心理失调。我们不可能允许大学生自由宣泄性冲动，但又是禁止不了的。在我们的问卷调查中，男生自己承认有性行为的占 20.29%，女生自己承认有性行为的占 3.69%。据调查，大学生中有性幻想的男生占 84.4%，女生占 47.%。可见，有性幻想的比例要远远高于性行为的比例。性幻想的产生会使注意力不集中，极大地阻碍学习活

动。在心理咨询中，学生自述上课注意力分散、胡思乱想、学习成绩下降，大多由于“白日梦”造成。要减少性冲动和性幻想，集中精力投入学习和各种创造活动是最有效的方法。大学阶段大部分人虽无升学的压力，但作为自己知识、能力、品德发展的关键时期，不把精力集中在学习和创造上是难以完成国家、社会、家庭赋予的任务的，是没有出息的，精力分散就会落伍、就会被淘汰。

2. 参加丰富多彩的课外活动，远离各种刺激的性诱惑

课外活动和交往是青年大学生思想品德发展的源泉，在大学期间，集体组织的、每人必须参加的活动并不多，很多活动是自发的、小范围开展的，有的还是个体活动。这些活动他控性小。休闲时间怎样开展活动？无论是内容，还是形式，都应该是健康的、向上的，应该避开有性诱惑的娱乐环境，例如有的营业性的歌舞厅灯光昏暗，有的网吧播放色情牒片，有的网吧有黄色网站，还有黄色书籍、影片等，这些具有性诱惑的内容，大学生自己要自觉拒绝，就像拒绝“毒品”那样，要远离性诱惑。置身于高雅的、富有社会教育意义的文化氛围，课外活动听健康的音乐、看健康的艺术作品，欣赏名著、名片，不断提高思想情操和生活情趣。

3. 生活起居有规律，按时作息，避免各种性杂念

养成按时作息、起居有时、不睡懒觉的习惯，保持振奋的精神状态，有利于消除有关性的种种杂念。大部分学生在中学已养成了早起的习惯，上了大学应该继续坚持参加晨练，晚上少开夜车，睡前不要看有性刺激的书或录像，“卧谈会”不要涉及性的内容，被子不要捂得太严，衣服不要太紧身，形成良好的生活习惯有利于形成健康的性心理。

第二节 大学生的爱情

一、爱情及其心理结构

（一）什么是爱情

爱情这个人类永恒的主题，古老而又常新的话题，古往今来多少人在讴歌它、在诋毁它、在探讨它、在追求它。但是如果问“什么是爱情”，每个人都会有不同的答案。就像一首歌《糊涂的爱》中唱到的“这就是爱，说也说不清楚”。大学生处于恋爱的季节，对爱情的不同理解，直接关系到他们的健康成长与发展。

1. 爱情的涵义

瓦西列夫在其《情爱论》中对爱情作了这样的阐述：爱情，这不单是延续种属的本能，不单是性欲，而且是融合了各种成分的一个体系，是男女之间社会交往的一种形式，是完整的生物、心理、美感和道德体验。只有人才具有复杂而完备的爱的感情。这就是说，爱情是高尚的、特殊的、人类特有的社会情感，是男女在相互交往与了解的基础上，形成的彼此爱慕和依恋的情感。对于爱情内涵的表述虽然有不同，但基本意思是一致的。主要涉及生物因素、心理因素和社会因素等方面的内容。生物因素是指爱情是与性欲以及延续种属的本能相关的两性之间的吸引，使其产生与之相结合的强烈愿望；心理因素是指爱情是一种高尚的与美感、道德感相联系的情感体验，健康的爱情使人心情愉悦；社会因素是指爱情是人类特有的一种社会现象，爱情要受到社会道德、社会规范的制约，与动物的本能行为有质的区别。

2. 爱情的特征

爱情作为两性之间的特殊关系，有不同于其他人际关系的基本特征。

（1）爱情的忠贞性。男女之间一旦形成了爱情关系，就应该

相互忠贞于对方，就不允许第三者介入，也不允许其中一方充当第三者。真正爱情必然具有排他性、纯洁性。男女双方与其他人的关系再好，也不能超出朋友之间的友谊关系。

（2）爱情的道德性。爱情与婚姻不同，婚姻是依靠法律来维持的，而爱情是一种特定的交往形式，要受到社会环境和道德规范的制约，只要不触犯法律，主要靠道德标准来衡量、评价。道德规范、风俗习惯约束男女的爱情行为。凡符合社会道德规范的爱情是高尚的、受到社会的赞许；凡不符合道德的爱情都会受到社会舆论的谴责。

（3）爱情的平等性。男女双方在爱情中的"平等"，是指其所处的地位平等。爱情是以双方互爱为前提的，恋爱的双方是自愿的、自主的、不受强制的。强制婚姻或者买卖婚姻虽然不合法，却是可能的，而爱情是金钱买不到的，容不得半点的外强制，双方必须完全平等。"单相思"不是爱情。

（4）爱情的吸引性。爱情是男女双方互相依恋、相互吸引。恋爱的双方都希望终身相伴、长相聚、不分离。一旦分开，则终日思念，有"一日不见，如隔三秋"之感。那种追求"不在乎天长地久，只在乎曾经拥有"一时的感情寄托，并非真正的爱情。真正的爱情追求的是"无人能代替的对象"，恋爱者只被一个"她"或"他"吸引着，爱情的产生必定同注意力集中于一个被吸引的人、依恋的人相关联。

（二）爱情的心理结构

1. 性意识

性意识是构成爱情心理结构的基本组成部分，性爱是缔结爱情的自然基础，没有性爱就不可能有爱情。性意识是随着性生理的成熟而发展的，是对性的存在及其含义的知觉，并受到社会文化环境的影响和制约。进入青春期的男女由心理关系的疏远到产生思恋，由异性的爱慕发展为爱情，在热恋期其身体的亲密接触（拉

手、抚摸、拥抱）是合乎自然的正常的现象，能够注意场合就是文明的表现了。但这不是说，爱情可以归结为一种生理因素，那种认为爱情是单纯生理本质、简单化的庸俗看法，早已被人们所批判、抛弃。现代大学生也不只重视性爱。根据我们对 454 名大学生调查，只注重爱情中的“性爱”的仅占 3.96%，注重性爱与情爱结合的占 50.88%。这也能说明，在大学生的爱情中“性爱”所占的比重。

2. 情感相容

精神上的共同性是爱情成功的基础。特别是恋爱双方的价值观念、信念、兴趣、情操的一致性，是情感相容的重要因素。爱情就其本质而言，是感情相容的一种精神状态，激情、生理的欲望并不是爱情。情感相容，恋爱双方能够体验到快乐、幸福；反之，则会感到痛苦、悲伤。谈恋爱注重情感相投、精神愉悦，历来是人们所追求的。因此，社会舆论及很多文学作品都对“情爱”大加赞颂。现代大学生也受此影响，很重视爱情中的精神因素。根据我们的调查，注重爱情中“情爱”的学生占 45.15%。当然，我们并不是赞同柏拉图式的精神之恋。没有性无所谓恋，没有情不叫爱，爱情是以性与情并重为基础的情感体验，过分强调其中一方面都是片面的。

3. 尊重与自尊

尊重与自尊也是爱情心理结构的组成部分。恋爱双方相互尊重，是恋爱成功的基本保证。爱情以相互尊重为前提，它不受双方职位高低、能力大小、家庭贫富的影响，缺乏相互尊重的爱情最终不会长久。自尊是与尊重相辅相成，自尊是健康人的心理要求，恋爱需要自尊自爱。自尊不是自以为是，不是发号施令。尊重也不是一方屈从于另一方，不是低三下四。爱情是恋爱双方相互尊重与自尊的统一体，恋人既要尊重对方，也要尊重自己。

二、大学生爱情的发展及影响因素

（一）大学生爱情的发展阶段

大学生爱情的发展阶段可分为浪漫的初恋阶段、甜蜜的热恋阶段、理智的爱情阶段。

1. 浪漫的初恋阶段

初恋的产生往往是凭着对某个异性产生好感，或某个异性外在的吸引力的作用。初恋阶段，偏重对异性的外表、气质、形象的迷恋。据我们调查了解，大学男生对意中人的选择要求，排在首位的是"美丽大方"，其次是"温柔"和"气质"。大学女生对意中人的要求，尽管将"事业心"和"上进心"排在首位，但也还是把"幽默"、"风度"放在重要的方面考虑。初恋中的男女大学生的爱情既单纯稚气、感情用事，又如痴如醉、充满幻想。往往美化对方的优点和长处，并把自己"美"的一面表现出来，有意无意地隐藏自己的缺点。经过一段时间的交往、了解，相互发现了各自的缺点，或由于其他方面因素的干扰，会导致初恋失败。而成功的初恋将进入第二个阶段，即热恋阶段。

2. 甜蜜的热恋阶段

热恋是在成功初恋的基础上发展起来的，是恋爱双方感情进一步升华的结果。热恋中的爱情比初恋时的爱情成熟得多。男女大学生逐渐从外表美的吸引过渡到内在美的吸引，从生理上的性本能上升到精神上的道德情感。

热恋的开始，也是感情深化的开始。热恋中的男女大学生一方面喜欢向对方倾诉心声，力求让对方深入了解自己；另一方面喜欢倾听对方的心声，力求成为对方的知音。热恋过程既是自己了解对方的过程，也是对方了解自己的过程。在这个过程中，双方都想通过自己的观点说服对方、影响对方，希望彼此感情融合、成为一体。热恋使双方的思想和行为变得更加文明，彼此之间有更多的一致性、共同点，在一起有更多的幸福感。正如车尔尼雪夫斯基

所说的，爱情是一位伟大的导师，他教会我们怎样做人。

热恋对于男女大学生来说，也是一个证实、发现、判断的时期。经过更加频繁的接触，深入地了解对方，进一步证实自己的选择是否正确，发现对方的优缺点，并且接纳对方的缺点，在此基础上对双方的感情发展作出判断，看这段感情能否继续下去。

3. 理智现实的爱情阶段

对热恋阶段作出肯定的判断，恋爱中的大学生变得更加成熟，感情中理智成分增加了，也会比较现实地对待爱情了。我们曾对热恋中的大学生进行调查，没有人考虑今后的分居两地、建立家庭后应该承担的责任等。他们尽情享受热恋的浪漫，沉浸在一时的形影不离的幸福之中。而随着热恋温度的降低，大学生们面对种种现实的处境，要处理爱情与婚姻、爱情与事业、爱情与学业等关系，不得不考虑与爱情相关的前途和未来，例如，物质条件怎样、是否能赚钱、家庭责任感如何、能不能做家务等。这时所考虑的问题从浪漫到理智、从理想到现实，爱情不仅是“感情寄托”，爱情更多的是责任和义务。这时的爱情变得更加崇高，人格变得更加完善。男女大学生能成功地度过这个阶段，则为今后的婚姻奠定了良好的基础。

（二）影响大学生爱情的因素

大学生异性交往的面很广，但并不是人人都谈恋爱。为什么一些人很快被人喜欢、而另一些人却不被喜欢？是什么因素促使个人更受人喜欢或为人疏远呢？社会心理学以及管理心理家们提出了一些影响良好的人际关系建立的基本因素，即空间距离、交往频率、个性特征、外貌、相近性、互补性等因素。“爱情”这种特殊的人际关系，也大体上受这些因素的影响。

1. 仪表美

仪表美是影响大学生爱情的重要因素，尽管在回答“选择恋爱对象以什么为首要条件”这个问题时，大部分大学生选择了“人

品”，而只有极少数人选择“外貌”，但在现实中，这两个方面都是很重要的。“人品好”是主观上的认识，比如对人的正直、善良、诚实等看法，只是我们主观上认为某人是好的。仪表，包括人的长相、身高、风度、穿着打扮等，这些方面是客观存在的。外貌美、看着“顺眼”，影响男女大学生之间的吸引也是客观存在。在其他条件相同的情况下，漂亮、潇洒的人更受异性喜欢。尽管大学生们能理智地认识到“不能以貌取人”，选择恋爱对象应首先注重人品、能力、学识，但在实际交往中，特别是在认识的初期，相互吸引的魅力往往是美的仪表所决定的，“第一印象”的作用在异性交往中的地位不能忽视，大学生也难以摆脱外貌、仪表的微妙作用。

仪表美之所以成为男女大学生爱情的影响因素，是因为“爱美之心人皆有之”，美貌对异性更为重要、更有吸引力。沃尔斯特等人的研究，让男女大学生各 332 名，每两个人一对，进行两个半小时的舞会，舞会结束后，询问学生是否希望再次约会他们的舞伴。结果表明，希望再次约会舞伴的因素主要是对方的美貌，标致的男性和漂亮的女性是这些大学生最希望约会的对象。据我们调查，大学男生比女生更注重对方的外貌、仪表，男生对女生的理想要求，排在第一位的是“美丽大方”，因此女生更重视自己的外表，注重修饰、打扮。尽管女生把“事业心、上进心”作为对男生要求的首要条件，但实际上男生的身高、风度也同样是吸引女生的重要方面，只是女生不直接说出来而已，这是受传统的“郎才女貌”观点的影响。

漂亮、美貌的人容易被人爱，还因为“爱美”是人们高层次的需要。根据马斯洛的需要层次理论，美的需要是人类的高级需要。美的仪表使人看着舒服，产生愉悦的情绪，获得精神上的酬赏。另外，仪表美可以产生晕轮效应，认为漂亮的人还有其他方面的优点，即由一点推及其他。有漂亮的恋人，自己也会受到有好感的判断，在别人的面前感到荣耀和光彩。当然，对美的判断也因人而

异，“情人眼里出西施”。随着爱情的深入发展，仪表美的作用也将逐渐减少。

2. 个性美

个性特征是影响大学生爱情的最重要的因素。在恋爱的初期，外表美对异性吸引产生较大的影响，但随着交往的加深，这种影响逐渐减小，而个性特征的影响则逐渐增大。与仪表美相比，个性美具有更持久的吸引力，对大学生爱情的影响更大。据我们调查显示，男生对女生个性特征的选择主要是温柔、善良、有爱心、有主见、聪明等。女生对男生的个性要求是有上进心、事业心、责任感、能力强、稳重、幽默等。对虚伪、冷漠、自私自利、心胸狭窄、尖酸刻薄、嫉妒心强等不良个性品质的人，无论男女生都不愿意选择。在恋爱过程中，如果发现对方有人品、道德方面的不良品质，也大多不会原谅，而是果断提出分手，以免将来酿成苦果。

为什么个性美在爱情中有如此的吸引力呢？这是由我国传统的重视人的道德品质决定的。自古以来，我们强调做人“德为首”，择人同样是把“德”放在首位。因此男女大学生谈恋爱也不例外，具有正直、诚信、助人、爱心、友善、宽容等品质的人，容易被人爱；而只顾自己、缺乏同情心、自卑、自傲、爱挑剔、指责别人、行为古怪的人有损爱情的发展。

3. 态度相似性

相似的态度、共同的理想、信念、价值观是影响大学生爱情的又一个重要因素。古人曰：“道不同，不相为谋。”俗话说：“物以类聚，人以群分。”现代的心理家、社会学家对此都进行过实验、调查，研究的结果证实这一古语和俗话的普遍性意义。态度的相似性是人际吸引的带有普遍性的决定因素。无论是同性还是异性之间的关系其稳定性在某种程度上，都取决于态度的相似性。我们为什么喜欢态度相似的人？强化理论认为，在大多数情况下，保证态度正确的基准是许多人的一致，我们希求自己的态度正确，这一

愿望可以在态度类似的人中得到满足；类似性是使我们得到预期报偿的关键，不论做什么事，遇到与自己类似的人，阻碍就少，进行就顺利，而且有时在我们的预想中，类似的人会喜欢我们。相似性还包括年龄、学历、兴趣、爱好等方面，这些个相似性对大学生的爱情也有影响。大学期间谈恋爱的人比较多，也往往是基于这些因素，但最终决定恋爱成功与否的因素是态度、观点是否具有一致性。对于那些因为发现恋爱对象态度不一致而想分离的人，想要恢复恋爱关系的前提是转变态度，使双方的态度一致起来。态度相似是大学生爱情发展的前提，是相互吸引、彼此相爱的基础。

4. 需求互补

在大学生恋爱中，由于双方气质、性格上的互补，往往会使爱情关系更为和谐。相似与互补是一对矛盾，恋人之间态度、理想、世界观方面的一致性对人际吸引至关重要，而当恋爱双方的需要正好成为互补关系时，也会产生强烈的吸引力。为什么呢？心理学研究表明，互补只是相似性的一种特殊现象。当一个依赖性较强的人与一个支配欲较强的人交往时、当一个性格外向与一个性格内向的人恋爱时，他们会感到自己得到了所缺少和期望拥有的东西，在交往和恋爱中，获得了一种与愿望的相似，得到了心理上的满足。

需求互补在大学生爱情中，主要表现为以下几个方面：

(1) 男女生相互间的需要直接满足，即一方行为恰好满足对方的需要。例如，男生要求自己有能力、坚强、有钱、宽容，女生在物质上、精神上需要依靠，双方需求得到互补。

(2) 男女需要相互满足。例如，有极强的上进心、事业心的男生，想找一个美丽、温柔的女生为伴侣，具备这一条件的女生正想找一个能干大事业的恋爱对象，双方的需要得到互补。

(3) 互补需求不足。无论男女都有各种对自己不满意的缺点和不足，为了弥补不足，大学生在恋爱中往往会倾向于选择那些可

以补偿自己不足的人。例如，懦弱者选择坚强者；优柔寡断者选择果断者；依赖者选择支配者等。

三、大学生爱情的特点

（一）大学生爱情观念多元化

根据我们对大学生爱情观念的调查显示，当代大学生的爱情观显现多元化特点，主要表现在对爱情的认识、择偶标准、恋爱目的动机等方面。

1. 对爱情本质的认识

我们曾让学生用一句话概括“什么是爱情”，从学生的回答看出大学生对爱情的认识是多种多样的，认识的正确与错误、清楚与模糊交织，从而反映了大学生对爱情态度的多样性。下面就学生对爱情的认识作具体分析：

（1）认为爱情是高尚的社会情感。例如有人说，爱情是世界上最伟大、最诚挚的一种社会性情感；爱情就是无私的奉献；爱情是纯洁的、高尚的、不以任何条件为交换；爱情是无条件奉献和永远的忠诚等。这表明大学生把爱情作为一种高层次的精神追求，是积极向上的表现。

（2）认为爱情应该建立在相互了解、理解的基础上。例如有人说爱情是男女双方相互理解、相互尊重、相互深爱的一种崇高的情感；爱情是建立在相互了解的基础上的一种情感和爱的交流；爱情是了解、是宽容、是心与心的沟通；爱情是相互了解、相互尊重、时刻为心爱的人着想；爱情是相互理解、相互宽容、相互搀扶着走完人生的旅程等，注重双方的了解和理解，对将来婚姻关系的稳定是有利的。

（3）认为爱情是建立在物质基础上的情感。例如有人说，爱情是建立在一定物质基础上的、一种相互吸引的情感；相爱有经济基础，志同道合才叫爱情；爱情就是一定物质基础上的两情相悦和一见钟情；还有人写道，爱情就是建立在金钱关系上的男女之间的

事。当代大学生在对爱情的认识上，已不再仅仅局限于追求浪漫的情感，而是变得更为现实。注重爱情的物质基础是对的，但是太看重金钱关系则是不正确的。

(4) 认为爱情是不确定、不实在的。例如有人说，爱情是一纵即灭的火花；爱情是一种不知名的花，不知能结怎样的果；爱情是一场相互欺骗的游戏，爱情的语言是真实的谎言；爱情是水中望月、雾里看花、空中楼阁、海市蜃楼；爱情是世界上最美丽的、却又是最飘渺的东西，最可爱，却也最不可靠等。如果大学生把爱情看成是虚无飘渺的、缺乏可靠性的情感，这种爱情观则对爱情的健康发展极为不利。

(5) 认为爱情是复杂的"五味俱全"。例如有人说，爱情是一种让你忘了痛苦、忘了烦恼的调味剂，爱情也是一味苦药；爱情像调味剂，酸、甜、苦、辣样样都有；爱情给人的感觉是麻辣烫，掺杂人间好多滋味；爱情像吃苦瓜，吃着很苦，慢慢品尝却又很甜等。认识到爱情并不都是甜美的，也不都是苦涩的，有人尝到了爱情的"甜"头，也有人吃过爱情的"苦"头，这些情感体验对大学生健康爱情心理的发展是重要的。

2. 大学生恋爱目的、动机

根据我们的问卷调查以及随机访谈，发现大学生谈恋爱的目的、动机大多是为了情感的寄托。在回答"谈恋爱的目的是什么"这个问题时，有 673 人选择"感情寄托"，占 66.79%，选择"结婚"的有 274 人，占 27.26%。大部分学生认为，谈恋爱是情感的依恋，他们重视恋爱的情感体验，注重恋爱的过程，对恋爱以后有什么结果并没有太多的思考。特别是刚入学的新生，人生地不熟，要适应新的人际交往环境，寻求心灵的归宿，则会在较短时间发展恋爱关系。"只在乎曾经拥有，不在乎天长地久"的观念对于大学生恋爱的消极影响是客观存在的，这也是造成大学期间谈恋爱成功率不高的一个原因。另外，还有极少数学生谈恋爱的目的是"随便

玩玩”,或是“寻求刺激”。当然,这种寻欢作乐、寻求刺激的错误恋爱观也是遭到大学生们的反对和谴责的。在访谈中,有学生说“虽然爱情并不等于婚姻,但双方都应该认真负责,若不是要结婚,就不要谈恋爱,浪费时间和金钱”。

3. 大学生对择偶的态度

(1) 大学生选择恋爱对象的首要条件是“人品”。从我们调查显示,无论是男女生都很注重对方的“德”,这是非常可喜的一面,在市场经济的条件下,大学生们择偶仍然是“德”为首,这说明大学生在爱情上没有受“一切向钱看”的影响。除了首选条件为“人品”外,其他的方面,如“能力强”、“有学识”等,也是大学生看重的条件。

(2) 大学生选择恋爱对象的方式是“以了解为基础”。我们对454 人择偶方式调查,有 87.89%的学生承认自己的择偶方式是“以了解为基础”,有 12.11%的学生承认自己是“一见钟情”。在确定恋爱对象的途径上,主要由自己认识为主。对学生的调查表明,有 91.41%的学生恋爱对象是自己认识的,别人介绍、家长确定的分别为 3.96%和 4.63%。恋爱对象是自己认识的,一般应该是比较了解的。

在恋爱方式选择上,我们赞同以双方了解为相爱的基础。但一见钟情在大学校园是通常存在的现象,对这种存在也并不能一味反对。为什么在大学校园的茫茫人海中,只对某个人一见钟情?这里有微妙的心理因素。一见钟情可能基于异性外表美的吸引,也可能是由于思想深层次的共鸣产生的爱情,关键是看其爱情的价值标准取向。

(二) 大学生爱情行为公开化

尽管学校及老师不赞同大学生谈恋爱,但校园内恋爱者并不害怕学校的纪律约束,也不担心老师的批评,更不在意同学的议论,甚至以谈恋爱为荣耀,不谈恋爱反而被视为不正常行为。因

此，大学生恋人相处公开化，行为上不用遮遮掩掩，出入成双成对，手挽手漫步校园，学习同桌，用餐同时，形影不离。对校园中大学生恋人在公开场合的亲昵，大学生们自己怎么看呢？据调查显示，有38.11%的学生认为是“可宽容的”，有48.45%的学生认为是“不文明的”；有13.44%的学生认为是“感情的真实流露”。持有是“不文明”行为观点的学生，对爱情公开亲昵行为不赞同，认为自己不会去做；持“宽容”观点者，则可能是身体力行者，也可能只是态度的认同，行为上并不是自己去做；而认为是“感情真实流露”者，如果是在谈恋爱，肯定是在大庭广众之下，亲密行为公开化者。值得我们注意的是，认为公开场合恋人的亲昵行为是“不文明”的，在大学生这个被人们认为是以学习为主、行为斯文的群体中占的比例还不到二分之一。对什么是文明行为、什么是不文明行为、大学生应该有怎样行为，需要我们进一步探讨。

（三）大学生爱情的产生低龄化

现在大学生谈恋爱有低龄化的趋势。过去是大学高年级或即将毕业时才谈恋爱，现在有些学生入学不久就开始物色恋爱对象，其动机是多种多样的。有的是到了陌生的环境，想尽快找个伴侣有安全感；有的想抓住时机，以免好的被别人挑去；有的怕自己以后无人选择等。大部分学生认为，大学期间可以谈恋爱、发展爱情关系。据调查显示，不准备在大学期间谈恋爱的占被调查人数的26.77%。至于在大学什么时期谈恋爱，47.96%的学生持“不一定”的态度。实际上，大部分已谈恋爱的学生，都是从低年级开始的。

四、大学生爱情心理问题及其调适

（一）爱情价值观错位及其调适

1. 爱情价值观存在的问题

大学生在爱情价值观方面，从总体上看是能够正确摆正爱情

在人生中的位置，能够处理好爱情与事业、爱情与学业的关系，但也有一些人存在一些问题。

（1）看重爱情在人生中的位置。过去人们一直推崇一首爱情名诗：生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。现在的大学生还赞成这种观点吗？在被调查的学生中，只有44.49%的人认为爱情应该服从事业，而55.51%的学生持不赞同观点。

（2）为了爱情影响学业。我们在调查中发现，学生自己认为能够处理好学习与恋爱的关系的占85.68%，认为“谈恋爱影响学习是不应该的”占76.43%。大部分学生在主观上是不赞同因为爱情而影响学习的，但在客观上因为谈恋爱影响学业成绩的事例很多。例如，我们收到一个系团组织关于对学生问卷调查的分析报告，其中写道：从问卷上可以看出，大部分学生还是能比较正确地处理个人生活与学习的关系的。但问卷毕竟是一种调查手段和形式，实际情况与之还有一些差别，如有的同学无视学习的重要性，大谈恋爱，影响恶劣，甚至有伤风化，对自己和他人都不利，学生还应当以学为主。这段话可真实地反映大学生中因为爱情影响学业的情况是较严重的。

（3）推崇“爱情至上”。少数学生把爱情摆在生命与事业之上。赞同“生命诚可贵，事业价更高，若为爱情故，两者皆可抛”观点的占被调查人数的14.32%。可见，少数学生把追求爱情作为人生的目标。

（4）对爱情的“忠贞专一、排他性”认识借位。人类的爱情应该忠贞专一，具有排他性，但仍有极少数学生对爱情的道德认识模糊、错位。例如，调查中对“爱情应该忠贞专一”持否定态度和不确定的，占被调查人数的13.87%，对“爱情具有排他性”持否定态度和不确定的，占被调查人数的37%。对“三角恋”、“多角恋”持宽容态度的占34.14%。

2. 爱情价值观问题的自我调适

（1）要学会思考。反思人为什么活着、人怎样活着才有意义、什么是爱情、爱情在人生中应处于什么地位等问题。人的一生在历史的长河中是短暂的，生命是有限的，人一生要做的事很多，爱情只是人生的一部分，为了事业的成功，有时爱情应该作出牺牲。在调查中有个学生写道：在我心中事业第一位，爱情第二位，但如果没有爱情，人生是不完美的。大学生摆正爱情在人生中的位置是极为重要的。

（2）要学会处理好爱情与学业、爱情与成才的关系。爱情是人生的重要一部分，但不是人生的全部。大学阶段是成才的黄金期也是成才的准备期。这个时期是人生精力最旺盛、智力和能力发展最高峰的时期。因此，大学生要珍惜大好时光，以学习为重、以事业为重，处理好爱情与学业、爱情与成才的关系。当爱情成为学生成才的阻碍时，能够学会放弃，爱情应给学业、成才让路，不能因“爱情”而荒废学业、舍弃成才。如果为了爱情把学习成才的黄金时间消磨在花前月下、卿卿我我之间，得到的将是无限的后悔，“莫等到白了少年头，空悲切”。

（3）提高爱情的道德修养。真正的爱情是与高尚的道德融为一体的，没有高尚的道德就没有纯洁的爱情。因此，大学生的爱情应该服从社会道德规范，增强爱情的责任感、义务感、忠贞感，以高尚的情趣、理智的行为与恋爱对象相处，受道德维系的爱情，才具有稳定性、高尚性、纯洁性。

（二）爱情挫折及其调适

恋爱不一定都是成功的，有恋爱就有失恋。失恋是恋爱过程的中断、结束，即爱情挫折。无论是什么原因产生的爱情挫折对大学生的心理、生活、学习都将产生严重的影响，越是热恋，越是看重爱情的位置，失恋越痛苦，挫折感越强。失恋对每个人来说都是一件痛苦的事，都会一时精神不振、情绪低落，这是正常的心理表现。

严重的是长时间心理压抑，甚至产生报复心理和自杀心理。

大学生应如何面对爱情挫折？

1. 要端正爱情认识

我们在对大学生爱情心理调查中发现，94.45%的学生赞同“爱情以相爱为基础，不可强求”。恋爱中的一方因为某种原因提出分手，或是恋人变心，都是已不具有“相爱”这个基础，“强扭的瓜不甜”，顺其自然吧。另外，“天涯何处无芳草”，好的异性到处都有，凭着自己的实力，爱情以后会有的。

2. 要分析失恋的原因

大学生失恋的原因是多方面的，排除其他原因，仅就能够自己控制的心理因素来讲，主要原因是“苛求对方”。在被调查学生中有 50.66%选择此种因素，选择“不忠诚”的占 28.85%，选择“自卑”的占 10.35%，选择“自视过高”的占 10.14%。由此看出，爱情也需要宽容，不能有太多的苛求。事实上恋人中也不存在“完人”，从小说、影视中发现的“理想恋人”在现实中是难求的。另一方面，“忠贞”、“诚信”是爱情必备的品质。

3. 要采取正确的行为方式

爱情挫折对大学生的意志是一次严峻的考验。大学生应该采取什么样的行为方式处理失恋挫折呢？据我们对大学生“如何对待失恋挫折”调查显示，有 49.55%的学生认为失恋后应该“集中精力学习”，这是挫折后情感“升华”的选择，把爱情挫折化为学习的动力，是积极的对待爱情挫折的态度和行为方式。有 32.94%的学生认为失恋后要“重新选择”。重新选择恋人是无可非议的，但是在时间上不应“即时”，匆忙地择偶只能填补感情的空缺，不一定选择正确。失恋者要给自己留一段思考的时间，总结爱情挫折的经验教训，尽可能避免再次失误。有 3.98%的学生选择失恋后要“报复对方”，尽管人数不多，但有这种报复心理的人会做出过激行为。失恋不能失德，既然曾经是你所爱，就继续表现你爱的胸怀

和气度，对方现在的选择自有他选择的理由和道理。由爱变为恨是不可取的，今生没有缘分做“情侣”，可以永远做朋友。

缓解爱情挫折导致的心理紧张的自我调适方法很多，可以向亲朋好友倾诉，以释放心理负荷；可以把失恋的情感迁移到学习、活动上去；可以用理智的“我”暗示、提醒、战胜情感的“我”。如果这些方法不奏效，则可咨询心理辅导老师，在老师的帮助下战胜爱情挫折。

（三）恋爱行为不当及其调适

大学生的爱情行为，正如有的学生在调查中反映的，应该是“高尚的、神圣的、美好的”，还必须“慎重”对待，“不可强求”。但在大学生恋爱中，还存在一些不良行为，违背校风校纪、不符合社会道德规范的要求，影响了大学生的形象。

大学生恋爱不良行为主要有“三角恋”和“多角恋”、亲昵过渡、婚前性行为等。由于有些大学生对“三角恋”和“多角恋”持宽容态度，致使少数学生自以为有竞争的实力，不但不断更换恋爱对象，还扮演“三角恋”或“多角恋”的角色。这种以恋爱为游戏、玩弄别人感情、造成学生之间争风吃醋的行为是不道德的。还有的学生在校园公共场所、大庭广众之下，目无他人，恋爱行为过度亲密，甚至到对方宿舍过夜，在校外租房子过“二人世界”。对此，大学生们也是反对的，有的学生在调查问卷中对这些行为进行指责，认为这种大学生的爱情不是爱情，只是一种潮流、炫耀的资本。

违背道德规范与文明要求的恋爱行为表现不是“前卫”，而是损害了大学生应该具有的有教养的形象。即使在西方资本主义社会，有教养的人，也应十分讲究与异性交往的礼仪和行为举止的文明。爱是道德的表现，是一种能力，也是一种艺术。大学生的爱情必须健康、文明、高雅、大方，才有利于促进学生进步、身心发展。

思考与练习

1. 分组讨论：

A. 如何看待早恋？你认为大学生恋爱成功率如何？为什么？

B. 你认为恋人分手后还能否成为朋友？

C. 如果爱上了一个并不爱自己的人，怎么办？

D. 网络有真情吗？你相信网恋吗？

2. 结合下列案例，谈谈你对大学生恋爱中性行为的看法。

我是一名大三的学生，我的男友就是我的同班同学，我们从大一就开始恋爱了。我是在一个很保守的家庭长大的，从小父母一直对我管得很严，我也一直是个长辈心目中很听话的好孩子。在大一时，我还是个什么都不懂的小姑娘，男友比我大3岁，他很渴望和我发生性关系。由于我当时考虑问题太简单，认为喜欢他就可以付出一切，于是我们发生了关系。之后我们的感情也很不错，在同学们的眼里，我们是郎才女貌的一对。但在接近毕业的这一年里，我们相处中有了分歧，我问过他，会不会一直与我在一起、和我结婚。他说想，可他不确定家里会怎样安排。我很难过，在我的意识里，和我有关系的就只会是我的丈夫，因为我的家人也不容许我在婚前有性行为！有时偶尔跟他讨论这些问题，他就说婚前这些是无所谓的。可是我在乎呀！他的态度让我很担心。现在见到父母我都有一种愧疚心理，他们对我期望很高，我不能想像他们要是知道我做了这样的事会有多伤心！

我现在真的不知道该怎么办！我很恐惧婚姻，虽然我们现在还是男女朋友关系，可我很没有信心继续下去！请求您能给我“诊治”！

第九章　大学生挫折心理

人生不如意事十有八九。挫折是社会生活中普遍存在的一种客观现象，也是大学生经常遇到的普遍问题。原来在中学成绩优秀、出类拔萃的，进了大学就显示不出拔尖了；以前是学生干部的，进入大学没有竞争上学生干部而变成普通学生了；原来在家饭来张口、衣来伸手，现在集体生活，什么都要靠自己，生活环境不适应；考试不及格、经济不富裕、人际关系不协调、失恋等，都可能使大学生产生紧张、压抑、失望、沮丧、愤怒、悲哀、恐惧等不良心理反应，即遭受了挫折。挫折不仅影响大学生的正常学习、生活，还会影响其身心健康发展。当然，也不排除有的大学生在学习和生活中遇到各种困难、身处逆境，却能够克服艰难困苦，妥善处理各种矛盾，成为生活的强者。对待挫折不同的态度，则会产生不同的行为结果，因此，大学生了解挫折理论，锻炼挫折的承受力，培养战胜挫折的能力，磨炼坚强的意志品质，对改变态度、改善行为、促进健康发展，有重要的意义。

第一节　挫 折 概 述

一、挫折的概念

“挫折”在心理学上指的是一种失利、挫败、受阻的情绪状态。

心理学的理论表明，人们由需要产生动机，动机引导其行为指向目标，但指向目标的行为并不都是顺利的，由于受到各种因素的制约，动机产生后，可能遇到的结果有下列几种：

第一，动机能轻易获得达到目标的满足。例如：学生期望见到某个崇拜的“明星”，正好巧遇这个明星来此地开演唱会，从而实现了自己的愿望，无需特别努力达到了目标。

第二，动机可能受到阻碍或延迟，但此过程得到问题解决最终能达成目标。例如，学生的高考分数不够所报考大学录取分数，后来通过家长提供赞助的方式，最终圆了大学梦。

第三，当一种动机行为正在进行时，有一个更强的动机出现，个人可能先满足后一个动机而暂时放弃前一个动机。例如，学生本想毕业后报考研究生，后来部队到学校征兵，于是放弃了考研，毅然报名当了兵。

第四，动机受到了阻碍、干扰，个人无法实现目标，感到失败、失意。例如，某学生连续几年高考落榜，害怕再次失败，在收到录取通知书前自杀身亡。

第四种情况就是挫折，指的是当个人从事有目的的活动时，受到主客观条件的阻碍与干扰，使预期的动机不能顺利进行，不能获得满足而产生的紧张状态与情绪反应。

从上述定义可以看出，挫折包含了挫折情境、挫折认知和挫折反应三方面的涵义。挫折情境，指的是在实现目标的过程中，遇到了不能克服又不能超越的障碍。挫折认知，是对客观障碍的主观知觉、认识、评价。挫折反应，是伴随着对挫折情境的主观认知而产生的心理紧张状态与行为的反应。在三者中，挫折认知最重要，挫折反应的强度主要取决于挫折认知。对于同样的挫折情境，不同的认知则会产生不同的反应。例如，你在参加学校组织的大学生演讲比赛中，原以为能获得好成绩，由于过度紧张，在演讲中出现了暂时性遗忘，语言打了结。当时，你会觉得很丢面子，怕别人笑话，心里紧张压抑。如果换一个角度想，贵在参与，能参加此次演讲活动对自己来说，是一个锻炼的机会，这次讲得不好没关系，有了这次参与的基础，以后再参加此类活动会更好。如果这样想

问题，情绪就不会因失误而低落。由此可见，挫折认知不同，心理反应和体验也不同。

如果认知不当，即使没有挫折情境，也可能产生挫折反应。例如，有人在高考之后，担心自己考不上大学而自杀；有的人担心失恋而自卑；有的害怕毕业后找不到工作而焦虑。这些并没有发生的事，却使人感受到了挫折，这主要是认知在起作用。因此，挫折有其客观性，是不以人的意志为转移的客观存在，挫折也是人们对外部客观条件的反应，是个人主观上的感受和体验。

挫折结果对大学生的心理影响要辩证分析，既有利也有弊。从有利的方面而言，"吃一堑长一智"、"磨难是最好的老师"，挫折教会我们如何战胜困难，在失败中寻求解决问题的新方法和途径，挫折能锻炼意志，增强适应能力，挫折"使我们变得更聪明"。从弊的方面说，遭遇挫折本身是件坏事，会使人内心痛苦、情绪低落、行为怪异，甚至会导致身心疾病，诱发自杀行为。

二、大学生挫折的种类

（一）学习方面的挫折

学习不适应是刚进入大学的新生在学习方面的主要挫折。中学阶段的学习，基本上是在老师的呵护下进行的，学什么、怎么学，老师都会手把手地教，而且要求明确、管理细致。而大学实行的是流动的教室，老师指导学生学习是粗线条的，教学管理宽松。这种区别致使一些大学生无所适从。据我们的调查显示，挫折感来源于"学习不适应"的占 26.13%，考试失败也是大学生常遇到的挫折。大多数大学生虽然已没有了升学的压力，但考试的压力仍然存在。由于大学学习具有专业化和理论性强的特点，考试的内容也更加复杂，用中学阶段的"应试"方法来对付大学的考试，有时会"失灵"。有个别大学生缺乏学习的动力，平时学习不用功，考试"临时抱佛脚"，往往遭遇考试的失败。

（二）生活困难方面的挫折

社会、学校都十分关注校园特困生这个特殊的群体，通过助学贷款、特困补助、设立勤工助学岗位等多种途径帮助生活有困难的学生完成学业。但是生活困难、经济拮据的学生还很多，经济困难也是造成大学生挫折感的一个重要因素。据调查显示，有24.38%的人认为挫折感来源于“经济困难”。例如，有个男生曾在一次作业中夹了一封信，向老师倾诉心理困惑，请求心理指导。他说，经济的困难使他睡不好觉，每天半夜醒来，两眼望着上铺胡思乱想，生活的困难使他焦虑、烦躁，而他又极其自尊，不愿接受别人的帮助，他把别人对他经济上的帮助看成是“施舍”。情绪紧张、行为固执、失眠、营养不良一直困扰着他。再如，我们曾收到一个女生的求助信，她在信中说，她的父母是残疾人，根本没有能力支付她的学习、生活费用，每月生活费主要靠学校的60元生活补贴，常常在其他学生吃完饭后，到餐厅捡别人吃剩下的馒头吃。生活的艰难使她处于自卑、失望、情绪低落的状态而无法自拔。

（三）情感困扰的挫折

大学生的情感既丰富又复杂多变。远离家乡、思念父母、思念过去的老同学、与父母的矛盾、与新同学的不和谐、失恋、师生关系的淡漠等，这些亲情、爱情、同学情、师生情常常困扰着大学生。在我们的调查中，有21%的学生认为挫折来源于“情感困扰”。例如，有一个女生，她的母亲去世后，父亲又找了个继母，父亲自从与继母一起生活后，对她学习生活就不再关心和过问，连上大学后的生活费都不供给了。父亲的绝情，使她不仅产生对其父亲的憎恨，而且对周围的人都缺乏信任，孤独、任性，常常莫名其妙地发脾气。

在大学生中，因恋爱而引起的挫折也比较多，本来爱得刻骨铭心、“死去活来”，因为各种主客观因素，后来分手了，中断了恋爱关系。失恋对所有的人都应该是一件痛苦的事，失恋使人失望、彷徨、心灰意冷、感情冷漠，甚至会使人绝望，走上不归路。

（四）人际障碍的挫折

大学生人际交往已不同于中学阶段的人际交往。交往的范围在逐步增大，不仅与同班、同系、同校同学交往，还与不同系科、不同院校、不同地区的人交往。交往的频率也在变快，现代交流的工具已不局限于通信，固定电话、移动电话、网上联络，交往渠道多种多样。交往的动机复杂多变，既有重情轻利，又有情利并重，还有的重利轻情。受大学生交往特点的影响，一些大学生对交往对象的流动性、不稳定性感到困惑；对交往中的功利主义作风看不惯感到烦恼；对众多交往对象无所适从，找不到知心朋友，感到孤独无助。我们调查中，有 28.46％的学生认为挫折感来源于“人际障碍”。人际障碍的挫折，致使一些学生在现实中厌倦人际关系，寻求虚拟交友的方式。例如，许多同学感到周围缺少真情，缺少亲朋好友，就到网上去寻找网友聊天。有的学生上网聊天已发展到夜以继日，严重影响了正常学习和交往。用交网友的方式来解脱孤独和寂寞是不可取的。

大学生的挫折是多种多样的，以上四个方面是大学生挫折的主要方面。

三、大学生挫折产生的原因

（一）客观因素

大学生挫折产生的客观原因主要有家庭因素、学校因素、社会因素。例如，家庭经济条件不好，不能负担其学习生活的费用，家庭成员关系紧张；学校环境不好，教学设备老化，教学内容陈旧，老师的教学水平不能满足学生学习的需要；社会风气不好，官僚腐败现象的存在，引起学生不满、忧虑，担心毕业生后找不到工作等。这些己事、家事、国事、天下事，事事烦心，使其忧己、忧家、忧民、忧国，处处担忧，从而导致大学生挫折感的产生。

（二）主观因素

大学生挫折产生的主观原因主要有生理和心理因素。生理因

素，指的是个人具有的容貌、身材、健康状况，生理上的缺陷所带来的限制，导致学习、活动、恋爱等方面的失败。例如，身材矮小的男生常被女生视为"三等残废"，产生自卑心理，出现交友困难；容貌不佳、身材偏胖的女生，受男生的冷落，不能悦纳自己，出现精神异常；意外的灾害致残、致伤，不能实现既定的目标等。

心理因素指个人智力、能力、动机冲突所带来的限制，导致不能完成某种学习、工作、活动目标。例如，一个智力、能力水平中等的学生，对自己提出了门门功课优秀、争取一等奖学金的要求，业余时间还要参加社会自学考试，兼修第二学历。这个目标期望对他来说，要求过高并不切实际，一旦完不成目标，则会造成挫折。再如，个人在日常生活中，经常同时产生两个或两个以上的动机，由于条件的不允许，引起心理冲突。常见的冲突有"鱼和熊掌"两者不可兼得、"前怕狼后怕虎"进退两难，难以作出两全其美的抉择。严重的心理冲突，容易造成个体行为障碍。

四、大学生挫折承受力的差异性

挫折的承受力，是指个体遇到挫折时免于行为失常的能力，也就是个人能承受环境的压力，适应挫折、抗御挫折的能力。一个人能否经得起挫折，是心理是否健康的重要标志之一。

大学生挫折承受力如何呢？据我们对大学生挫折承受力的调查显示，认为自己的承受力较强的占 42.29%，很强的占 28.76%，较弱的占 21.39%，很弱的占 7.56%。由此可见，大部分学生耐挫力较好，但也不能忽视挫折承受力的差异性。现实中，我们看到大学生在挫折承受力方面存在较大的差异性，主要表现在两方面：一是面对同样的挫折情境，不同的人挫折承受力不同。例如，同是"特困生"，有的学生被生活困难压倒，悲观失望，自怜自卑；有的学生则不向困难低头，想方设法勤工俭学，自强自立。同样是"失恋"，有的人情感"升华"，集中精力投入学习；有的人则怀恨在心，寻求报复对方的机会。同是竞选班干部的落选者，有的人把此结

果作为一次经历，报无所谓的态度；有的人则投河自杀。二是同一个人对不同的挫折情境承受力不同。例如，有的大学生能够忍受生活上的贫困，而不能忍受自尊心的伤害；有的大学生能够承受学习失败的打击，而不能承受失恋的痛苦；有的大学生能够从容对待人际关系中的障碍，而不能正确对待就业竞争的压力等。

在失败、逆境面前，有的大学生能以积极的心态、顽强的意志克服困难，争取再次成功；而有的大学生则以消极的态度对待挫折，悲观沮丧、一蹶不振，表现出明显的差异性。挫折承受力因人而异，主要取决于以下因素：

（一）挫折情境的认识因素

挫折从某种意义上说是一种主观的感受，同为挫折情境，对某些人构成挫折，对另一些人并不一定构成挫折，这种主观感受的差异性，主要与对挫折的认识相关。古人云"塞翁失马，焉知非福"？对待挫折如能辩证地看待，冷静地分析，权衡利弊，调整目标，则会做出理智的行为。例如，女孩外貌不美，的确不是一件好事，但是外貌美的女孩的麻烦也挺多。如果丑女孩能努力学习，提高自身修养，增强人格魅力，照样能够获得美好的爱情，获得事业的成功，而且可以避免因"美"而造成的麻烦。能够正确地认识挫折，挫折的承受力就高。相反，对挫折情境认识片面、判断失误，感受到挫折的巨大压力和威胁，其挫折的承受力就低。例如，其貌不扬的女孩，总是与别人比长相，越比较越灰心，最后连生活的勇气都会失去。

（二）挫折经历因素

俗话说"穷人的孩子早当家"。从小经历家境贫困的挫折，能促使人懂得生活的艰辛，促进人才成长。从某种程度上说，挫折经历也是一笔财富。如果一个人从小娇生惯养，受到严密的保护，从来没有或者很少体验做错事受到惩罚的痛苦，那么他就很难获得承受挫折的经验，挫折的承受力就小。因此，有人提出儿童应该

"伴着小错成长"。如果小时候犯了某些错误，受到了大人和社会的惩罚，这种行为就会减弱，长大了也就不会再犯类似的错误，这就是人们常说的"吃一堑、长一智"。在经历"错误"的过程中，不仅形成了自己的道德观、价值观，而且能提高道德判断能力，提高耐挫能力。现在，教育界有人提倡"挫折教育"，就是从这个角度出发，有意创设一定的挫折情境，让学生经历种种困难，体验挫折感，总结经验教训，从而避免长大了犯更大的错误。但是，任何事情都有一个"度"，如果从小遭遇挫折过大、过强，对今后的成长也会有负面影响，如形成自卑、怯懦的性格，缺乏克服困难的能力和信心。

（三）个性因素

一个人的性格、兴趣、世界观等个性心理对挫折的承受力有重要的作用。性格开朗、情绪乐观、意志坚强、充满自信的学生，挫折的承受力强；性格孤僻、情绪悲观、意志薄弱、缺少自信的学生，挫折承受力低。兴趣是最好的老师。当学生对某些事物感兴趣时，就会乐在其中。个性中起核心作用的因素是世界观。一个人的世界观正确，就应该有良好的性格和兴趣，有比较高的报负水平。成功心理学家戴尔·卡耐基曾说，每个人都有当伟大人物的渴望，这是人性的弱点。有高的报负水平，努力向上是没有什么过错的，重要的是抱负的内容是什么，是做最好的自己、为社会作贡献，还是单纯与别人比高低，做"人上人"。如果陷入攀比的怪圈，一味与别人比金钱、比爱情、比分数，一旦失败，抱负水平越高，体验到的挫折感就越强，就会在不断的挫败中失掉自信，走向毁灭。相反，如果有正确的人生价值观，就会不断努力，超越自我，走向成功，抱负水平越高，对挫折的承受力就越强。

（四）生理因素

身体健康、发育正常的学生比体弱多病、生理有缺陷的学生对挫折的承受力要高。例如，身体健壮的人能够偶尔忍受饥饿、寒冷，能够连续学习、工作较长时间，能熬夜，因而可以忍受挫折的打

击。而体弱多病者一般经不起挫折的打击，挫折会使病情加重，会诱发意外。但在现实中也有例外，有些人生理残疾，但比健康正常的人表现更优秀，耐挫能力更强。例如，张海迪是残疾人的楷模，也是健康人的榜样。她之所以能够不断战胜困难，不断取得成就、走向成功，起关键作用的因素是有正确的世界观、良好的性格、坚强的意志。因此，生理上的缺陷使她更顽强、更勇敢、更坚韧，使她对挫折的承受力更强。

第二节　大学生对挫折的反应

一、情绪性反应

大学生在遭受挫折时会伴随着强烈的情绪性反应，主要包括攻击、焦虑、冷漠、退化、固执等，甚至极端化的自杀行为。适度的情绪性反应是正常的，过度的情绪性反应，无论是内心的体验，还是特定的行为表现，都会消极地影响大学生的身心健康。

消极的情绪性反应主要有以下几种表现。

（一）攻击行为

大学生受挫以后，为了发泄愤怒的情绪，常常采取攻击性行为。耶鲁大学人群关系研究所的德兰曾主张“挫折攻击假说”，认为攻击是挫折的结果，攻击行为的产生可预测挫折的存在，相反，挫折的存在，一定引起某种形式的攻击行为。事实上攻击性行为由挫折引起，而挫折产生后不一定就会引起攻击性行为。攻击性行为是消极的情绪性反应，会引发不堪设想的恶果，应尽力防止校园攻击性行为的发生。

攻击性行为表现方式可分为两种：

1. 直接攻击

直接攻击是将受挫后的愤怒情绪直接指向阻碍其目标实现的人或物上。例如，一个学生受到他人的无端责骂、侮辱，他会反唇

相讥或还以拳头。大学生的打架斗殴现象、大学校园偶尔发生的情杀行为，都是直接攻击行为。一般来说，对自己的容貌、才能等方面自信或性格外向者，容易采取直接性的攻击行为。曾有心理学家以大学生为对象，研究了挫折后引起的攻击性行为，结果表明，被试者多数表现出直接攻击行为，有通过辱骂、讽刺、攻击性漫画等，以发泄心中的不满。

2. 转向攻击

转向攻击是将受挫后愤怒情绪发泄到与挫折不相干的人或物上去。直接攻击并不利于问题的解决，还会造成不良的社会后果，因此，有的人受挫后则采用转向攻击方式。例如，一个学生被领导、老师批评了，心理窝火，不敢直接攻击引起挫折感的对象，而是冲着其他同学发火。这种转向攻击的方式，称之为"迁怒"。我们在心理咨询中，常遇到的案例是学生自述有"无名火"。有个女生说，她常常对同宿舍的同学发火，还会摔东西，在教室里常觉得烦，对周围的同学也常莫名其妙地发火。她心里明白，这些同学也没招惹她，可她就是要发火。这个女生的"无名火"也是一种转向攻击方式。挫折的原因自己不清楚，可能是由生活中某些小挫折积累而发生的综合影响，使情绪低落，造成的烦恼及"无名火"，这种"无名火"常常伤害无辜的人。有的受挫者对自己缺乏信心，悲观情绪严重，也容易把攻击对象转向自己，从而责备自己。

（二）焦虑反应

大学生遭遇挫折以后，心情不愉快，甚至产生痛苦，长久下去会形成一种紧张、不安、忧虑、恐惧等情绪状态，这种情绪状态称之为焦虑。焦虑是遭受挫折后常见的一种心理反应。大学生焦虑产生的主要原因是人际交往障碍和学习障碍。由于与同学关系不好、与老师关系不和谐，使一些大学生在集体生活中感到不适应，常处于紧张、忧虑、不安的情绪状态，这种消极的缺乏自信的情绪会使人际关系进一步恶化。

考试焦虑是大学生常见的情绪状态。面临考试，大部分学生会产生一定程度的焦虑。适度的考试焦虑，对于激发学习的积极性、发挥学习潜能有积极的促进作用。如果害怕考试失败，或者因为考试成绩不理想而过度焦虑，患了“考试焦虑症”，整日烦躁不安、畏惧苦闷、萎靡不振，这种过度的焦虑，不仅对身体健康有害，还会影响认知效果。据心理学家对焦虑与认知关系的研究结果表明，认知速度与焦虑呈倒U字形关系。低焦虑时认知速度居中，轻度焦虑时认知速度最快，高焦虑时认知速度最慢。因此，大学生如果能控制适度焦虑，则有利于促进学习、认知，提高学习效率。

（三）冷漠反应

冷漠反应是指大学生受挫以后，无法攻击或攻击无效时，则采取一种无动于衷、没有喜怒哀乐的冷漠态度。这种反应形式，表面上看是对挫折情境冷漠退让，实际上只是受挫者暂时压抑了没有爆发的情绪，而以间接的形式表示反抗。心理学研究表明，冷漠反应多与长期遭受挫折、个人感到无助无望、个人心理上有攻击与抑制的冲突、情绪中包含着心理恐惧有关。

大学生的冷漠反应多与“失望”相关，例如，一个本来外向、活泼、纯真美丽、对生活充满美好希望的女生，被热恋中的男友欺骗，则会一反常态，变得消极、消沉，不仅对人没有信任感，对事、对物都不感兴趣，对生活持麻木的、无所谓的态度。冷漠反应对大学生来说，是很可悲的事。俗话说，“哀莫大于心死”。如果长期没有正常的喜怒哀乐的情绪反应，内心深处的痛苦无法释放，将对大学生身心发展产生极大的危害，有可能形成病态的行为反应。

（四）退化反应

退化反应是指大学生受挫时放弃已经成熟的成人方式，而用与其年龄、身份不相称的幼稚方式应付处境和问题，宣泄由受挫而产生的紧张感，以满足自己的欲望，博得别人的同情。随着年龄的增长，受到社会、生活的影响，大学生学会了控制情绪，学会了在适

当的场合作出适当的情绪反应。但是遭遇挫折时，有时会失去成熟的控制，以幼稚的行为应付挫折，这种退化的反常现象，其本人并不一定能清楚地意识到。例如，平时举止文雅的大学生，面临挫折情境时，会产生粗鲁的行为或捶胸顿足、大声喊叫，或撕衣咬指、拳脚相加。这种成熟的退化反应，对个人心理虽有暂时的缓冲平衡作用，但对解决问题毫无益处。

（五）固执反应

固执反应是指大学生受挫以后，一再采取一种一成不变、刻板的方式，盲目地重复某种无效的动作和行为。例如，有的学生上课回答不出老师的提问，手不停地摸头发；与陌生人见面时，反复地搓手。反复做某一个动作，并不利于提高自己的表达能力和交往能力，这就是一种固执的行为。在大学校园里，常见的固执行为表现者是一些失恋者，明知对方已绝情绝义，爱情已不能挽回，但痴情不改、一意孤行。具有固执反应的学生缺乏机敏品质与随机应变的能力，误以为固执是坚定，在变化的情境面前，仍以不变的、刻板的反应出现，肯定不利于问题的解决。“碰鼻子以后不知转弯”，那只能是再碰壁了，“刻舟求剑”是永远也不会成功的。

（六）自杀行为

受挫后最严重的消极反应是自杀行为。据美国全国咨询中心调查显示，85％的心理指导员提到，过去五年中，越来越多的学生出现了严重的心理问题，30％的指导员称，2001 年，本校至少有一名学生自杀身亡。在日本，自杀成为仅次于交通事故的死亡原因。近几年，国内媒体关于青少年自杀的报道越来越多，大学校园自杀事件每年都有发生，而且大学生自杀率呈上升趋势。据我们对大学生的调查，有 6.07％的学生承认遇到挫折后想过自杀，偶尔想过自杀的占 22.99％。心理学家分析，多数自杀行为是由主观或客观上无法克服的动机冲突和挫折造成的。

在社会生活中，动机冲突和挫折情境是难以避免的，但由此而

产生自杀行为的人毕竟是少数，这就取决于一个人对动机冲突及挫折情境的耐受力。有两种人的挫折耐受力强，一种人是在生活道路上遇到种种挫折，在逆境中提高了战胜挫折的能力；另一种是受过良好的家庭和学校教育，学会了处理挫折技巧的人。现在的大学生，缺少挫折教育，情感脆弱，遇到一点客观上并不严重的不顺利，主观上却把它看得很严重，在没有办法面对时，则采取轻生的方式应付。殊不知，这种对挫折的反应，是自己一种自私的行为，自己虽然解脱了，却给家人、学校、社会带来了无法弥补的伤痛和损失。

大千世界，社会矛盾重重，在我们遇到矛盾不知如何处理时，不妨理智地思考一下，坚强地挺过去，生活将继续下去，"山重水复疑无路，柳暗花明又一村"！

二、理智性反应

大学生遭受挫折是不可避免的，关键是如何认识挫折，采取何种方式对待挫折。如果能冷静地分析产生挫折的原因，采取积极有效的态度和行为对待挫折，降低挫折的消极影响，使挫折成为锻炼意志、提高适应能力和解决问题能力的积极因素，那么，这就是对挫折的理智性反应，它将引导大学生把挫折作为"成功之母"，不断走向成功。

大学生对挫折积极的理智性反应主要有以下几种方法：

（一）充满期望

大学生受挫后，不是哀其不幸，而是对未来充满期望，"希望是不幸者的第二灵魂"，向往美好的明天，立足今天，告别昨天，记住人们常说的话，"过去的就让它过去，一切都会好起来"，"面包会有的"。这不是阿Q的"自欺"，而是失败后不气馁、不灰心。只要"心不死"，充满期望，把注意力集中到现在正在做的事情上，就有利于再成功。例如，有的大学生屡遭考试的失败，不是一蹶不振，而是正视现实、寻找失败的原因，找老师个别辅导，向高年级同学

请教大学的学习方法，自己再刻苦一点，以后考试成功的可能性就比较大。

（二）调整目标

大学生遭受挫折，有的是与目标过高有关。确定适当的目标，对大学生成功是很重要的。没有目标、庸庸禄禄不行；目标过低，不利于发掘潜力；目标过高，力所不及，对个体行为不但没有激励作用，反而会产生烦恼与忧虑。因此，应该根据自己的实际情况，提出恰当的、经过努力能实现的目标。如果是因为个体的主观努力不够，使目标不能实现而受挫，则应该坚持既定目标，增加努力程度，勇往直前，直至成功。如果是因为不能克服的主、客观条件的限制，虽经努力却不能实现其目标，就应该及时调整。

俗话说得好，“知足者常乐”，对难以实现的目标不要强求，有时候有一点“比上不足、比下有余”的心态，对应付挫折是有利的。况且人的欲望是无止境的，个人的能力是有限的，适当地调整心中向往的目标，可以增加成功的概率。例如，有的大学生原来的目标是继续攻读硕士、博士学位，由于家庭经济条件不允许而决定先工作，以后再考在职研究生，为父母减轻经济压力。改变目标或降低目标不是对挫折的消极反应，而是在实事求是的基础上，采取的积极措施。

（三）寻求补偿

大学生在某个方面受挫不能实现目标，可以寻求补偿的方法和途径，用另一方面可能成功的目标来代替，以弥补失败和其不足。例如，貌不出众，但学习成绩很好；学习成绩不佳，但活动能力很强；身体不健壮，但有表演才干等。“金无足赤、人无完人”，每个人都不可能十全十美，总有不足；好事也不可能全让一个人遇上，每个人总有不能满足的事。“失之东隅，收之桑榆”。没有考上本科是升学目标的挫折，但有的专科生一边在学校学习，一边参加社会自学考试，在专科毕业时同时获得自学考试第二学历的文凭。

没有得到爱的回报是爱情目标的挫折，但有的学生能化“悲痛”为力量，集中精力投入学习，如愿以偿考上了研究生。原先的目标受挫时，不妨通过另外的目标来代替，“东方不亮西方亮”、“条条大路通罗马”。遇到挫折后，或锲而不舍，或灵活变通，终究会取得成功的。

（四）情感升华

大学生受到挫折后，把思想和精力转移到更高的目标和更有社会价值的事业上去，用改善和提高自己的办法战胜挫折，使挫折转化为激励自己成功的动力，促进自己获得成功。这是最为积极的挫折反应。有这样一个故事，一位出生于四川农村的大学生，在考上音乐学院之前没见过钢琴，只在农村的高音喇叭里听过很多的歌。入学后，由于家庭生活困难，只能一周或在开演唱会的前一天才能吃点肉。艰苦的生活，促进他发奋学习、刻苦钻研，使他在声乐方面取得了很大的成绩，现在成为很有影响力的著名歌唱家。历史上很多有成就的人，都是不幸给予他的力量，例如，司马迁宫刑而作《史记》；屈原放逐而赋《离骚》；歌德失恋写出《少年维特之烦恼》；居里夫人丧夫后，第二次荣获诺贝尔奖。因此，有人说：“不幸是一所最好的大学”，当生活给人一份磨难时，同时也给人一份力量和智慧。

第三节　大学生挫折心理的调适

一、确定适合自己特点的抱负水平

抱负水平是人们在从事某种活动之前，对自己要达到的目标规定的标准。抱负水平高，是学习、工作成功的必要条件，但是如果对自己的学识能力、所处环境判断失误，不切实际地确定抱负水平就容易产生挫折。抱负水平是如何形成的呢？车文博教授在其主编的《心理学原理》一书中指出，心理学家勒温及其弟子通过实

验证明，抱负水平是由于活动中的成功或失败的影响而形成的。其实，就抱负水平的形成来说，起决定作用的并不是客观的成功与失败，而是主体对于他所获得的成功与失败的体验。如果一个人由于他的成功沾沾自喜、骄傲自满，在这种情况下，成功或许导致这个人抱负水平的降低。相反，有的人失败了毫不气馁，更加激起他战胜困难、夺取胜利的决心，失败反而提高了其抱负水平。

一个人的抱负水平可能高于他的实际而不能实现，也可能低于他的实际，即使获得成功并不能使其满足。这两种情况，都会使人产生强烈的挫折情感体验。为了减少挫折感，大学生应该正确地认识自己，分析自己的主观条件和外在客观条件，确定适合自己情况的抱负水平。一方面注意标准高要求，另一方面注意量力而行，也就是说，所确定的目标既有足够的成功把握，又是必须经过一定的努力才能实现的，用一个形象的比喻是"跳起来摘桃子"。

二、培养对挫折的容忍力和超越力

个体对挫折的适应、抗御、对付能力，是战胜挫折的关键因素。因此，大学生培养、提高自己对挫折的承受力和超越力是对挫折心理调适的重要内容。自古以来，人们都信奉"生于忧患，死于安乐"的思想。历史证明：周文王被拘而演绎《周易》；孔子一度遭遇厄运而作《春秋》；屈原被放逐而赋《离骚》；左丘失明著有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；吕不韦被贬蜀国，世传《吕氏春秋》；韩非被囚秦国，才有《说难》和《孤愤》。大学生的挫折一般没有上述列举之例的严重，但有的人却承受不起，耐挫能力差已成为不争的事实。培养对挫折的承受力应注意以下几个方面：

（一）提高对挫折的认知水平

挫折具有积极和消极的二重性，在一定的条件下可以互相转化。是否有挫折感、挫折产生以后采取什么样的情绪和行为反应，取决于个体的认知水平。为什么有的学生稍遇挫折，就情绪低沉、行为怪异？主要是在挫折面前想不开。想得开与想不开，反应结

果大不一样。大学生遇到挫折应该尽量想开点，“幸福总是伴随着痛苦，失败经常点缀着成功”、“祸福相依”，生活本来就是痛苦与快乐、失败与成功、失望与希望、不幸与幸福不断循环和交替的。没有失败，谈不上成功；没有痛苦，也无快乐可言。逆境和忧患、困难和不幸，对人的一生来说不一定就是坏事。生命说到底是一种体验，挫折的经历和体验往往是人生的一笔财富，它使人清醒、督人发愤、促人成功。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，人们出色的成就往往是在逆境中、在克服困难中取得的。例如，仅读过 3 个月小学的爱迪生，为寻找灯泡内的耐热材料，先后试用了 6 000 多种纤维材料，好不容易找到了碳化竹丝，使第一盏竹丝灯寿命延长到 300 小时以上，后来他又经过千百次的失败，最终找到了钨丝，前后花了近二十年时间。他为人类作出了巨大的贡献，其奥妙就在于能够战胜挫折。

（二）提高应付挫折的身体素质

一般而言，身体强壮者对挫折的承受力相对比较强。因此，大学生应通过体育活动、社会实践活动、体力劳动等锻炼意志品质，提高身体素质，提高抗挫能力。人们将孟子的“天降大任于斯人也，必先苦其心志、劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身”的论述作为磨炼意志的座右铭，足以证明人们对生命痛苦的认同，对经过艰苦奋斗才能获得成功的认同。

尽管在我们的培养目标中，明确地提出对学生的要求是“德智体等方面全面发展”，但是近年来学生的身体素质没有提高的趋势，相反，媒体常有“升旗中有学生晕倒”、“军训中有学生晕倒”、“小胖子减肥夏令营”等报道。可见，有些学生不仅身体素质不好，其耐挫力、坚持性、坚韧性也较差，这些意志品质正是应付挫折所需要的能力。大学生要增强挫折承受力，必须坚持锻炼身体，劳累筋骨以磨炼其意志，提高应对挫折的身体素质。

（三）培养战胜挫折的健康人格

心理学研究表明，有两种人能经受挫折的考验。一种是在逆境中成长起来的人，另一种人虽没有经历过逆境，但受到良好的教育，有健康的人格特征。可见，健康人格是预防挫折、战胜挫折的重要基础。人格心理学家阿尔波特提出健康人格具有六个特点：①

（1）自我广延的能力。健康成人参加活动的范围极广。

（2）与他人热情交往的能力。健康成人与别人的关系是亲密的，但没有占有感，无嫉妒心。

（3）情绪上有安全感和自我认可。健康成人能忍受生活中不可避免的冲突和挫折，经得起一切不幸遭遇。他们对自己也具有积极的意向。

（4）表现具有现实性知觉。健康成人看待事物是根据事物的实际情况，而不是根据自己的希望那样来看待事物。

（5）具有自我客体化的表现。健康成人对自己的所有和所缺都十分清楚和准确。

（6）有一致的人生哲学。健康成人需要有一种一致的定向，为一定的目标而生活，有一种主要的愿望。

阿尔波特所列举的健康人格的特点，对我们正确认识健康人格特征、培养健康人格有一定的作用。

大学生应该具有的健康人格特征，主要有乐观向上的情绪、坚强的意志和顽强的毅力、活泼开朗的性格、聪明的才智、广泛的兴趣和爱好、积极进取的精神、实事求是的态度、坚定的理想和信念、正确的世界观和人生价值观等。这些健康的心理素质是克服困难、经历逆境、战胜挫折必不可少的。

---

① 陈仲庚等编著：《人格心理学》，辽宁人民出版社1987年版，第74页。

（四）创设挫折情境，增强耐挫能力

有些大学生耐挫能力比较差，主要与生活中缺少磨难、总是一帆风顺有关。为了增强挫折的容忍力，有意识地创设适度的挫折情境，使学生在克服困难中学会容忍生活、学习应付交往中的各种挫折是很有好处的。实践中，大凡有识之士，都注重给自己设置障碍，以此磨炼意志，增强耐挫力。非常典型的例子，就是毛泽东年轻时有意识地在闹市读书，以此锻炼自己意志的故事。再如，有些学生长期坚持每天跑步、冬天洗冷水浴、骑自行车长途旅行、在吵杂声中看书、到陌生的地方与陌生人交往，采取种种方式锻炼自己的毅力，增强克服困难的勇气，学习战胜挫折的方法，这是非常明智的。

针对学生挫折心理承受力弱的现象，一些教育工作者提出要进行"挫折教育"，在这方面，日本的做法值得借鉴。例如，有的幼儿园在冬天让孩子赤膊、赤脚在石子路上跑步；有的大学生身无分文到东京生活一周；有的学校还开展生存训练夏令营等活动。诸如此类的教育活动，都是人为地创造挫折情境，磨炼儿童、青少年的意志，以增强其耐受力。

三、善于运用心理防御机制

心理防御机制，是个体为减轻或避免挫折带来的焦虑、愤怒、不愉快等情绪反应，在生活中学会的适应挫折的方式，因为这些适应方式的性质是防卫性的，又称为"自我防卫"。心理防御机制的运用目的在于防止和减轻挫折可能引起的烦恼、不安、痛苦，是个体维护心理健康不可缺少的心理过程，是正常的心理现象。但心理防御的方式也有积极、消极两种不同的作用。积极的心理防御方式主要有升华、补偿、幽默等，这些方式的适度运用，能释放消极情绪、缓解攻击性行为、暂时消除内心的焦虑，利己又利他。消极的心理防御机制主要有逃避、压抑等，这些方式往往带有一种"自我欺骗"的性质，不利于引导受挫者正视现实，不利于解决问题，有

时还会增加挫折和心理冲突的程度。因此，大学生要善于运用心理防御机制，即使运用具有积极作用的防卫方式也要适度，使其发挥减少心理压力、恢复心理平衡的作用。

四、适当地采用精神发泄法

精神发泄法是一种心理治疗方法，就是创设情绪释放的情境，让受挫者把心中的郁闷、不满、焦虑、紧张发泄出来。通俗地说，就是让受挫者"出气"，防止过度压抑而导致心理障碍和身体疾病。

大学生受挫以后，适当地运用精神发泄法来缓解挫折带来的压力，是自我调适的一种有效手段。常用的方式有：①及时找人倾诉，可以找同学、朋友、家长、老师，把遇到的问题全说出来；②通过写日记的形式对自己倾诉烦恼，在日记中分析挫折产生的原因，寻求解决问题的办法；③采取写申诉信的方法，把不满的情绪都写出来，但是不要发出；④找个僻静的地方痛哭一场，或大声喊叫，心里会感觉轻松得多；⑤放声高歌、参加剧烈的体育锻炼，通过多出汗、消耗体力来宣泄挫折感。这些方式对于不良情绪的释放、保持心理平衡是有积极作用的。但是如果采用破坏公物、打架斗殴、自残等消极的方式来发泄则是不可取的，不仅原有的挫折解决不了，还必然产生新的挫折。

五、积极主动寻求心理咨询帮助

目前，许多高校都设有心理咨询机构，配备了专、兼职心理指导老师。但是主动寻求心理咨询的学生并不多，主要是因为对心理咨询的认识有偏见。认为寻求心理咨询的是心理有病的、不正常的人，担心周围人的误解，害怕被人歧视。其实，求询者都是正常的人。我们每个人都会有心理问题，即使自己是心理医生，有时也会寻求别人的帮助。在西方国家，许多心理医生本人也有心理医生，何况一般的人呢？因此，首先要消除认识障碍，正确理解心理咨询。作为学校的心理咨询是一种从心理上对学生进行帮助的过程、教育的过程、促进学生成长的过程。求

询的学生是需要帮助的正常人，而不是病人；咨询者的任务是帮助求询者消除阻碍学习、交往、求职等不良因素，使其达到最佳的发展水平。

因此，大学生受挫以后，自己不能通过心理防御机制、精神发泄法进行自我调节时，不必有什么顾虑，应该积极主动地寻求心理指导老师的帮助和支持，以消除心理上的痛苦，恢复心理平衡，克服心理障碍，从而心情愉快地学习和生活。如果心理障碍长期得不到消除，即使是名人也会产生不堪设想的后果。例如，有个谈心节目的主持人，曾得到包括大学生在内的许多人的喜欢和崇拜，他循循善诱的劝导，使一些在生活中遭受沉重打击的人放弃了绝望甚至轻生的念头，但他自己却不能走出心理的误区，竟选择了自杀。如果他能像别人寻求他的帮助那样，去寻求心理医生的帮助，就不至于绝望到轻生。任何人都有自己解不开的心理问题，积极主动地寻求帮助是有益的。

思考与练习

1. 回忆自己经历过的最具挫折感的一件事，详细地记录下来，分析其产生的原因，并尽可能多地列举战胜该挫折感的种种合理途径。

2. 配对练习：你最怕经历的挫折是什么？你可能遇到的挫折是什么？如果遇到了你会如何处理？

第十章　大学生消费心理

随着我国向小康社会进程的全面推进，人们的物质文化生活水平以及与之相适应的消费水平都得到了很大提高。这一变化也在当代大学生的物质文化消费领域得到反映。和十几年前的大学生相比，当今"盛世"时代成长起来的大学生在消费观念、消费能力和消费行为方面都表现出与以往大学生不同的状况。

第一节　消费心理与行为概述

消费心理是指消费者在购买行为全过程中发生的一系列心理活动，它是消费者对客观消费对象与其自身主观消费需求的综合反应。心理学家按照它发生的先后将其概括为认识过程（感觉、知觉、记忆、思维、想像）、情感过程和意志过程三个方面。消费心理从认识过程经历情感过程直至发展到意志过程，是一个消费购买的决策过程，该决策过程除消费者本人外，旁人无从知晓，故又常被称为消费者"黑箱"。虽然消费决策过程是未知的，但消费者外观的消费行为不仅反映了外部环境对其行为的影响，而且还反映了对购买决策起决定作用的自身特点，如文化修养、心理素质等。大学生同其他消费者一样，消费行为也要经历上述三种过程。大学生所受教育的经历和所处的特殊校园环境，使得他们成为社会上一个比较特殊的消费群体，产生了与其他消费者不同的消费需求，具有比较特殊的消费心理和外观不同的消费行为。同时，大学生是大众文化及消费的排头兵，研究和分析他们的消费心理和消

费行为有助于认识青年一代乃至整个社会的消费趋势。

一、消费观与消费行为

所谓消费观，就是消费者对消费的根本看法，由于社会地位不同、生活环境不同、生产经历不同、思想文化素养不同、生活习惯不同，人们对于消费有着不同的观点和态度，形成不同的消费观。在消费观上，从古到今，主要存在着崇俭和崇奢的对立。

（一）"崇俭"消费观

所谓"崇俭"，就是崇尚节俭、节约。周恩来曾指出：克勤克俭是我国人民的优良传统。陈毅在教育子女时说：汝是无产者，勤俭是吾宗。连明朝开国皇帝朱元璋也说：金玉非宝，节俭乃宝。我国广大劳动人民，历来都以勤俭为美德。不少老一辈无产阶级革命家功勋卓著，完全可以过着比较优裕的生活，但他们的生活很简朴，如陈云一日三餐都以素食为主。

其实在世界上，并不只有我国才崇尚节俭。不少国家，包括一些很富裕的国家，还是比较注重节俭的。如：世界最富的国家瑞士，1993 年其人均国民生产总值为 3.64 万美元，是我国的 90 多倍，而有些瑞士人却十几家人合用一台洗衣机，并自觉地、无报酬地做废品回收工作，即使招待贵客也只做两、三个菜。① 位居第三富国的日本，在餐馆吃饭，超过一定标准后必须交"奢侈税"，以避免人们大吃大喝，造成不必要的浪费；日本政府又以税收的形式将相当多的个人收入转为社会公有；当时轰动世界，有一百多个国家首脑前来祝贺天皇登基的盛典，却在简朴的木棚内举行；各种层次、各种身份的日本人，都爱用便宜的一次性气体打火机；日本人招待客人的饭菜做得恰到好处，不至于浪费。在名列富国前茅的德国，为了节约投资，连"游乐园"也由大篷车组成，轮流到各城市"开放"，在德国酒吧或餐馆，两人甚至几人也可以分享一份饮品或

① 黄世礼等著：《通俗消费心理学》，中国轻工业出版社 1999 年版，第 54 页。

食物。在亚洲经济“四小龙”之一的韩国，限制青年高消费，从1995年1月起，银行不再为20岁以下的大学生或第一年参加工作的人发放信用卡。购买力居世界第二的美国人，吃中餐时都喜欢请服务员将餐桌上的剩菜用特制的袋子装好带回家。富裕的意大利人，吃完面条后，习惯用面包将吃面的盘子擦得光亮可鉴。

（二）“崇奢”消费观

所谓“崇奢”，就是崇尚奢侈、浪费。在我们广大人民崇尚节俭的中国，也有一些人生活奢侈豪华。正可谓“富家一顿饭，穷人半年粮。”西晋大富翁石崇，为了与贵戚王恺斗富，把蜡当柴烧，他还作了长达25公里的锦缎障。在20世纪60年代，美国大资本家福特，举行一次宴会就耗资50万美元，而当时百分之十几的美国四口之家，全年收入还不到1万美元，

在今天，也有一部分人奢侈浪费，有的暴富者将数千元人民币卷在爆竹里烧掉，有的富商为了与日本人比富，竞相摔1 000多元一瓶的法国名酒“人头马”，而“人头马”在我国的销售量远远超过一些比我国富得多的国家。我国一位歌星说，她的服装都是在巴黎订制的，而多数巴黎人在穿着上并不追赶时髦，平均四年才更换一次新装，就是袜子、内衣、睡衣的平均使用寿命也在二年左右。德国青年魏约翰在北京，看到一位中国青年毫不犹豫地买了一双2 000多元的意大利皮鞋，而魏约翰只花20多元买了一双中国千层底布鞋。

（三）适度的消费观

我们不赞成奢侈，但也不提倡过度抑制消费。因为生产决定消费，而消费又反过来促进或阻碍生产的发展。过度抑制消费，最终势必抑制生产，也不利于发展社会主义现代化建设。

那么，我们应当提倡什么样的消费观呢？1995年1月，江泽民指出：古往今来，一个国家，一个民族，如果不提倡艰苦奋斗、勤俭建国，人们只想在前人创造的物质文明成果上坐享其成，贪图享

乐，不图进取，那么这样的国家，这样的民族是没有不走向衰落的，我国目前生产力水平还不高，还有 8000 多万人的温饱问题没有解决，没有任何条件可以搞高消费、高享受，只能搞适度消费。江泽民的讲话，指出了我们应树立的正确的消费观——适度消费。

所谓适度消费，一是要与我国的国情、特别是与我国的经济发展水平相适应。由于我国经济的迅速发展和改革开放政策的实行，一部分人先富了起来，这些人的消费水平当然可以高一些，但是也应当顾及我国的国情，特别是不能和经济发达国家盲目攀比。法国女士苏珊娜，在北京看到一位中国女郎用 12 万元买了一头纯白小狗，惊得瞪目咋舌。她对导游说，中国是个发展中国家，人均收入仅为发达国家的数十分之一，有很多穷人还没有解决温饱问题，我看，中国人今后要做的事情很多，为什么偏偏要在养狗问题上与西方国家一比高低呢？

二是要与自己的收入相适应。由于种种原因，我国现在人们之间的收入有着较大的差异，消费也有不同的档次，人们应当根据自己的收入水平决定消费水平，不搞盲目攀比消费和超前消费。1994 年，天津青年人的结婚费用高达 4.816 5 万元，近几年平均增长了 47.15%，约需耗尽父母和青年本人 8～10 年的积蓄①，不少人还需负债多年，这就太不适度了。

消费的适度性，不仅是一个经济问题，还反映了消费者个人的素质和水平。“成由节俭败由奢”。对大学生来说，不切实际地追求物质享受，必然理想淡漠、行为懒惰、学习松弛，难成大业，而勤俭节约，艰苦奋斗则是我国劳动人民的传统美德，是培养大学生共产主义道德品质的重要思想基础。

二、消费流行与消费行为

每一个消费者都是消费群体中的一员，他的消费心理和消费

---

① 黄世礼等著：《通俗消费心理学》，中国轻工业出版社 1999 年版，第 56 页。

行为，必将受到社会群体的影响和制约。某种商品在一定时期内成为多数人追求的消费趋势，变为流行商品，这是由群体中一些成员追求时尚以及成员之间相互影响导致的。

（一）消费流行的含义、特点

“流行”也称时尚、时兴、时髦等，是指在某一较短时期内，社会上相当多的人同时模仿、追求某种思想和行为方式的现象。这种社会现象古今中外常常发生。流行的内容也十分广泛，有思想观念流行、语言行为流行、生活方式流行、消费方式流行、服务方式流行等。心理学上把“流行”解释为以某种目的开始的社会行动，使社会集团的一部分人，在一定时期内能够一起行动的心理强制。

消费流行是在一定时期和范围内，大部分消费者呈现出相似或相同行为的一种消费现象。具体表现为多数消费者同时对某种商品或时尚产生兴趣，从而使该商品或时尚在短时间内成为众多消费者狂热追求的对象。此时，这种商品即成为流行商品，这种消费趋势也成为消费流行。

消费流行的典型特征是有时间性，即过一段时间后，人们的这种热情、兴趣和购买行为逐步退化、消退直至消失。流行时间可长可短，一种流行退化、消退后，又会有新一种流行出现。如我国改革开放以来，曾经出现过几次大的消费流行：1981 年前后全国范围内流行过喇叭裤；1992 年，全国流行呼啦圈健身消费。进入 20 世纪 90 年代后，市场上的流行风潮越来越多。如果某种流行不消退或历时很长久，则有可能演化为习俗。消费流行具体的特点如下：

1. 聚发性

消费者在短期内往往对某种商品或劳务的需求急剧膨胀，迅速增长。这是消费流行的主要标志。

2. 短暂性

消费流行具有来势猛、消失快的规律，故而常常表现为“昙花

一现”，其流行期或者三、五个月，或者一、两个月。同时，对流行商品重复购买率低，多属一次性购买，从而也缩短了流行时间。

3. 一致性

消费流行本身由从众化需求所决定，使得消费者对流行产品或劳务的需求时空范围趋向一致。

4. 集中性

与消费流行具有一致性，这种从众化的购买活动，在流行产品流行时间相对短暂的影响下，使得流行产品购买活动趋向集中，从而易于形成流行高潮。

（二）消费流行对消费心理与行为的影响

消费流行对消费心理与行为的影响，主要是通过引起消费心理活动的变化导致其行为活动的改变。

1. 消费流行对消费者需求动机的影响

消费流行具有刺激消费者产生需求的作用。正在流行的商品会使消费者在心理上自觉或不自觉地对之产生需求动机，并同时摒弃原来的需求。通常，流行的强度、购买流行商品或服务人数的多少直接影响消费者的需求强度。另外，替代品的流行会改变人们需求的模式。

2. 消费流行对消费者认知态度的影响

在正常消费心理支配下，消费者对一种新商品，开始往往时持怀疑态度。但由于消费流行的出现，大部分消费者的认知态度会发生变化，首先是怀疑态度取消，肯定倾向增加；其次是学习时间缩短，接受新商品的时间提前。在日常生活中，许多消费者惟恐落后于消费潮流，一旦消费流行，就密切注视它的变化。一旦购买条件成熟，马上积极购买，争取走入消费潮流之中。

3. 消费流行对消费者消费行为的影响

消费流行不仅影响人们的消费观念、需求动机，而且影响消费者的购买行为。如过去城市中的消费者一般都在菜市场买菜，现

在有些城市中的消费者开始习惯在超市中购买成品菜，从而省去回家摘菜、洗菜、配菜的麻烦。

三、模仿与消费行为

所谓模仿就是指个体在非控制性刺激因素的影响下，依照一定的榜样作出相同或类似的行为、动作的过程。

这种行为过程主要表现在个体与群体中其他人的行为相类似，因此，它明显地具有以下两方面的特点：一是引起模仿的对象是一种非控制性的社会刺激，它不是通过群体的命令而发生的，而是模仿对象本身具有一种榜样作用。二是模仿者发生的行为与榜样的行为相类似。

（一）模仿的种类

模仿是一种普遍的社会心理现象。从实质上看，模仿是一种学习形式。人们所具有的一切知识、技能、文化、行为，尤其是生活习惯，都是通过从小在家庭、社会的学习和模仿中获得的。

1. 有意模仿

这是模仿者主动仿照别人的行为。产生这种模仿的原因主要有敬慕、崇拜、好奇等。消费行为中有意模仿较普遍。

2. 无意模仿

这是指模仿者在主观上没有意识到自己为什么会采取某种行为，而不知不觉地仿照别人的样子行事。消费行为中的“冲动型购买”和抢购等，多数是无意模仿的结果。

（二）影响模仿的因素

模仿的结果，往往是再现他人的外部特征、行为方式、动作姿态。在模仿的过程中包含着一定的合理性和情绪性倾向，影响模仿的因素主要有：

1. 模仿者的年龄和性别因素

（1）儿童和成人的模仿行为有差异。儿童因为年龄小、知识经验少，许多事物没有亲身感受，充满好奇心，所以就会从许多方

面刻意模仿他人的行为。而成人见多识广，已形成自己独特的行为和习惯，对流行事物一般比较理智，无意模仿较少。

（2）女性和男性在模仿行为上也有很大差异。如在消费行为中女性多在时装、首饰、发型等方面模仿他人。而男性多在交通工具、烟、酒等方面模仿他人的行为。

2. 地位因素

俗话说："人微言轻，人重言重"。人的地位不高，没有声望，他的行为就不会引起别人的重视，当然他的行为就不会有人去模仿。如果地位显赫、声望高的名人、歌星、明星等人物，容易博得人们的好感产生"晕轮"效应，就能成为人们争相模仿的对象。有时同一件衣服、同一个动作，发生在不同地位的人身上，对公众的影响是完全不同的。

3. 心理与情境因素

人们是否采取模仿行为，往往与人们的心理与情境因素有关。对于缺乏主见、没有独立意识的人，容易以他人为榜样，模仿他人的行为。而独立性很强的、追求个性化的人一般不会模仿他人的行为。有时某人模仿别人，只是顺从大多数人的意志。

4. 群体中类似因素

在一个消费群体中，如果存在着某些方面的相似性，如年龄相仿、相似的经历、差不多的社会背景、比较相像的生理特点等，就容易产生认识上的共鸣。其中表现突出者的行为常引起其他人的模仿或相互模仿。

（三）消费行为中的模仿表现

模仿在消费行为中是普遍存在的，在消费行为中多数能引起个体注意和兴趣的新、奇、特等方面的刺激，都容易引起模仿现象的发生。而其中最容易引起消费者模仿的又莫过于时装。

消费行为中模仿的表现莫过于引起流行，如时装、发型、房屋装修、绿色食品、生活日用品的流行就是大批消费者模仿造成的。

流行的结果是形成时尚，它是社会上相当多的消费者在短期内共同模仿、追求某种新、奇、特的消费行为而导致的某种连锁反应。在模仿行为所造成的各种时尚中，以“时髦”和“热点”对消费行为所造成的影响最大，因为它们具有爆发性和周期性的特点，能在极短的时间里影响和左右成千上万的消费者行为，促使某种商品成为流行热销的商品。

第二节 大学生消费特点与误区

大学生作为社会消费的一个特殊群体，有着不同于社会其他消费群体的消费心理和行为。一方面，大学生有着旺盛的消费需求，另一方面，大学生们尚未获得经济上的独立，消费受到很大的制约。消费观念的超前和消费实力的滞后，影响着大学生的消费行为。

一、当代大学生消费新概念

大学生作为消费群体中的特殊构成，他们的消费在社会大背景的影响下日益多样化、超前化、现代化。客观地讲，大学生消费的主流是合理的、科学的、理性的，但不可否认其中也不乏一些不健康的消费心理和消费观，而且大有上扬趋势。

（一）消费多元化倾向

21世纪，大学生们不满足于宿舍、教室两点一线的单调生活。娱乐、运动、手机、电脑以及新型的IT产品都成了大学生消费的热点。大学生的消费已呈现明显的多元化趋势，渴望拥有高质量的生活。一方面受家庭收入水平和生活习惯的影响，因而在消费层次、消费数量等方面会表现出很大的差异，另一方面取决于大学生个人需要的多样性。

（二）理性消费是主流

价格、质量、潮流是吸引大学生消费的主要因素，从调查结果

来看，讲求实际、理性消费仍是当前大学生主要的消费观念。由于消费能力有限，大学生们在花钱时往往十分谨慎，他们会尽量根据各自家庭的经济条件合理、适度地消费。

（三）丰富大脑不惜钱

由于就业单位对高学历的要求，专科大学生深造本科，本科毕业考硕士，购买参考书，进补习班进行智力投资。还有一些大学生则辅修二学位、二专业，进行英语、计算机等证书的培训，为自己就业积累了知识资本。因为家长的大力支持，大学生在这方面的消费是毫不吝啬的。

（四）追求时尚性消费

大学生消费产品比较注重产品赋予的内涵、品牌的影响力及外观形象。因为他们是知识群体，不仅要享受产品服务本身所带来的价值体验，还要享受产品以外的人文价值体验，以体现自身走在消费潮流的前列。

二、大学生的消费现状

生活在改革开放年代的大学生，是一类特殊的消费群体，因为受汹潮汹涌的消费市场的冲击，表现出的现状值得我们关注。我们这里所关注的是大学生们除基本的生活消费以外的其他消费。

（一）最舍得的消费——学习消费

为了“充电”，丰富头脑不惜钱。除了高额的学费外，近年来，“考证热”、“考研热”在大学校园里悄然兴起。大学生参加各种英语考试、计算机等级考试、出国考试和国家公务员考试等，名目繁多，相应的报名费、资料费、培训费自然不菲。

这些学习消费可以说是大学校园中并不轻松的校园时尚。这往往需要一定的经济基础做后盾，就拿考研来说，考研的学生除了买辅导资料和图书之外，只是参加一些政治、英语的辅导班，其花费就得过千元。

还有不少大学生参加了社会上的一些资格认证培训和考试，

以取得一些相应的职业资格证书来作为将来就业的敲门砖，而这些各种培训的花费加起来少则上千，多则近万。

大学生之所以在这些学习消费上不惜金钱，那是因为这些投入不仅可以增加自己的就业砝码，更是为了将来能够获得更多的回报。

（二）最暧昧的消费——情感消费

花钱没商量。当代大学生普遍认为，同学、朋友、师生的交往，谈恋爱，都离不开必要的经济支持。调查还表明，大学生即便有可能面临收支不平衡的状况，也愿意借款以应对他们认为必要的情感消费。老乡聚会、同学聚会、恋人生日、情人节、毕业舞会……在情感方面，各种名目的消费让大学生们应接不暇，花起钱来毫不吝啬。

校园里成双成对的情侣每一天都享受着爱的滋润。然而，恋爱固然浪漫，还必须要有一定的经济后盾，如约会、喝咖啡、吃饭等。平时还好，特别是情人节、对方的生日、巧克力、鲜花——这些昂贵的"爱情象征物"都是一笔不小的开支。其中男生一方为了显示自己的大方、潇洒，费用就更大。

（三）最潇洒的消费——娱乐休闲

只要快乐就好。在休闲及娱乐方面，大学生群体比其他年龄群体有着更为旺盛的需求，这在 20 世纪 90 年代就已经开始显现。进入 21 世纪后，大学生的这种需求也愈来愈强烈，旅游、迪厅、电脑、游戏、蹦极、探险、泡吧等则成为这类消费的主流方式。

就拿旅游来说，随着家庭生活水平的提高和公共假期的增多，大学生纷纷热衷于旅游。有调查资料表明，有 46.5％的大学生在节假日时曾和同学或朋友外出旅游，有 12.3％的同学在寒暑假曾和家人一起旅游过，这表明旅游是大学生比较热衷的一项活动，被视为一种有意义的、健康的消费行为，他们一年的旅游费用最高的达到 1 000 元以上，最低的也在 100 元左右。

（四）最时尚的消费——电子产品消费

时尚无极限。在当今资讯时代，“网络化”生存方式成为青年的时尚选择，手机、MP3、MD等高科技电子产品成为大家的新宠。一部分大学生承担着较繁忙的学业和工作，而且社交圈较广，社交能力较强，买手机是为了兼顾学习、工作与生活。而有的同学则是出于从众心理，“别人有了我也要有”，不考虑手机等其他产品是否对自己有用，而是为了“显示身份”，为了追求“时尚”。目前，大学生中拥有手机者不在少数，且随着年级的上升有明显增长趋势。据网络调查，大一新生的手机持有率大约为20%，在二年级跃升至50%。再看高年级，由于实习等客观因素，超过80%的人已成为现代通讯网中的一员。调查还表明，大学生对电脑的拥有率也比较高，其中有44%的大学生拥有电脑。大学生，时尚的追随者，绝不会落后于当今飞速发展的电子技术。

三、大学生消费行为的特点

大学生是一个特殊的消费群体，由于所受的教育、校园环境以及年龄的特殊心理特征，使他们有自己特有的消费心理和消费行为。呈现出前所未有的特点。

（一）由过去父母的监督、代办变为完全的自主

大学生在进入大学之前，大部分同学由于年龄尚小或因在父母身边，除了父母给的一部分零花钱由自己支配之外，其他的消费行为都由父母来完成。进入大学以后，开始独立生活，父母也将“财政权”下放。如何来支配这些钱款，安排好自己的生活就要由学生自己来决定。所以，这时候大学生的消费行为更能反映出他自己的消费观念。

（二）消费结构多样化

20世纪90年代以前，大学生们的消费主要是满足生活的费用，如有一点富余才可以多少买点喜欢的书籍，娱乐、享受是不敢多想的。这是与当时我们国家的整体经济水平有关系的。到如今

物质生活、精神生活丰富多彩，人们的生活观念、消费观念乃至对追求中的幸福生活的模式都发生了变化。大学生作为社会生活中的成员，也必然会受到大环境的影响。他们的消费不再像过去的学生一样只满足于生活、学习的必需品，而是走向消费的多样化。当然，生活、学习费用仍是第一满足对象。其次就是交际消费、娱乐消费、恋爱消费、手机电话消费、健身消费、旅游消费、美容化妆消费等，反映出如今的大学生和过去的大学生对生活质量的不同追求。

（三）大学生消费总是追赶着时尚潮流

大学生是最年轻、最敏感、最富有活力和开放思想的一代人，因此，他们总是能走在时代的前列，最能接受新思想、新事物。具体在消费上体现在三方面：第一，他们的消费已经进入了网络电子时代，被称为“卡一族”。他们的包里有银行储蓄卡、上网卡、电话卡、公交卡、就餐卡、运动健身卡等。走到哪儿，卡一刷，消费就完成，充分享受着这种便利的消费方式。第二，喜欢拥有时代最新潮的物件，手机和电脑是他们最钟情的，成为他们消费中较大的一项开支。另外的消费开支就是服饰、发型、生活用品等，不少学生追求品牌、档次，追求新潮。第三，受广告影响比较大，广告商品最受他们的青睐，大学生的消费经常由广告来导向。

（四）消费节奏加快

现在的大学生不相信一件衣服穿三代是真的，不知道打了补丁的衣服还能穿。尽管他们是不挣钱的人，但他们又是“没钱的有钱人。”他们在家庭的资助下融入到了快节奏的消费生活中，具体表现在购买节奏加快，生活用品更新加快。这支笔不喜欢了，重买；衣服过时了，不要；鞋子款式旧了，扔掉！缝缝补补既费时费力，又不美观，何必呢？更有同学说：“快节奏消费能促进经济发展。”

（五）合理消费是主导

尽管大学生的消费结构呈现多元化趋势，但其中合理消费还是占主导地位的。大学生们手里有钱，但这是父母给的，是有限的，他们也懂得父母供养自己不容易，所以，大多数学生的消费还是很讲究实际的。除了留足饮食和日用品的费用外，余下的钱会小心支配，买物品也讲究物美价廉。还有不少学生把余下的大部分钱用于买书、上培训班、考各种证书，把有限的金钱用于自身素质和能力的提高上。因为他们懂得当今人才竞争激烈，只有努力学习，不断提高自身素质，才能在竞争中处于优势。

四、大学生消费中的误区

从长远观点来说，大学生作为“天之骄子”，是一个站在资讯前沿，对青春、时尚、流行元素有着敏锐洞察力的群体，他们的消费状况在同龄人中具有很强的辐射力和影响力，也具有一定的表率和示范作用。如果大学生中不正确的消费行为得不到及时而有效的矫正，其社会影响就不只是大学生群体，很可能是一代青年群体。

（一）从众消费

从众，也就是俗语所说的“随大流”，是指在社会群体的压力下，个人自觉或不自觉地放弃自己的意见而采取与大多数人一致的行为。因此，是一种有意无意、自觉不自觉的“随大流”或“人云亦云”、意志不坚的心理现象。它表现在大学生的消费行为尤其明显，比如看到别人一身名牌，自身衣着简朴，总觉得自己在别人面前矮了一截，以致平时躲在宿舍吃泡面，将节约下来的生活费，毫不吝啬地用来买件名牌服饰。更有甚者，将父母给予用来缴学费的钱，挪作它用。例如买手机、下馆子、去舞厅，将学校发的补助用来请客等。这种偏激的消费心理直接导致学生个体丧失自我，成了群体的附庸者，造成大学生的经济浪费和支出极端不合理的后果。

（二）攀比消费

攀比是个人为了争面子与某人比高低，而不顾实际需要以及家庭经济能力，超前、超标购物花钱的行为，是当前大学生消费行为中一种很普遍的不良现象。由于他们的出发点是攀比，而并不是实际需要，这样造成了极大的浪费和带来许多危害。对于许多“富翁”大学生来说，主要消费现在看来已不是生活费多少的问题了。“一月五百贫困户，千儿八百刚够用，两三千元是扮酷，四五千元真大户”，这个流行于大学校园的顺口溜，其实是很多大学生生活的真实写照。同时，攀比是用金钱做后盾，有些家境不佳的学生，经济来源不足，既不忍心向父母伸手，又没有能力赚外快，会产生强烈的自卑感，甚至出现各种各样的心理或行为问题。

（三）时尚消费

随着物质生活的富裕，大学生个性化消费增多是一种必然趋势，今天的大学生对时尚十分敏锐，并表现出浓厚的兴趣。大学生中崛起的“时尚一族”，已逐渐发展成一个不容忽视的消费群体。在生活中，他们赶潮流，甚至带动消费潮流。从饮食的洋快餐到衣着的品牌服饰再到通讯工具的求新求异，从日常的学习锻炼到休闲娱乐再到社交礼仪，都在改变着大学生们的观念和行为。时尚消费只应该作为一种正常学生生活消费的补充，而不是主体，否则就会本末倒置，得不偿失。

（四）盲目消费

绝大多数学生第一次离开父母，拥有了支配各种费用的权利，开始独立生活，表现出不会理财、不会合理安排费用、在消费上没有明确的目标行为，出现了片面、盲目的消费行为。比如有很多学生追求物质享受，把钱花在吃喝玩乐上；一些学生进入了所谓的“精神高消费”，成为“网吧的常客”；一些学生将大量的消费用于人际交往等。这些不合理的开销，多多少少存在一些盲目消费的现象，造成了经济上的困难。很多大学生并不是根据自己的需要和

实际承受能力来决定自己的消费行为，而是追赶时髦，盲目消费。“服装消费跟着名牌走”、“零食消费跟着广告走”、“人情消费跟着成人走”、“文化消费跟着时尚走”。如此的消费带有相当大的盲目性。

（五）炫耀消费

大学生中流行“高价消费”，其实都是为了自我炫耀，满足虚荣心，是一种“畸形消费”。比如在大学的校园里，电脑、手机、CD、MP3、录音笔被称为大学生的五件武器。除了实用，这也是一种表明自己生活优越的具有炫耀性的东西。而更有甚者，要求学校为学生开辟停车场，个别富裕的学生已经拥有了小汽车，着实让许多同学羡慕不已。有的学生看别人谈恋爱，他也找了漂亮女友，目的就是让其他同学羡慕他。许多大学生也明白这样炫耀消费有负父母，但是消费的时候基于各种原因常常给自己的炫耀性消费找理由。事实上，大学生自己还没有经济来源，全靠家庭支持，这么不切实际的炫耀乱花，进校门就陷入“经济危机”，又如何能安心学业。

第三节　大学生正确消费观念和消费行为的形成

大学生消费是社会、家长和学校普遍关心的问题。培养大学生健康的消费观念，形成正确的消费行为，不仅对减轻家长负担、改善学校的管理状况具有重要意义，而且对大学生本人良好品质乃至整个人生观的形成都将产生深远影响。

一、影响大学生消费的主要因素

关注“象牙塔”内的消费状况，我们不免有了几分担忧。大学生没有经济收入却具备工作人群的消费心理，其年龄阶段决定了在整个成人消费群体中处于时尚消费的前沿。因此，他们的消费

行为在某种程度上折射出其生活状态及价值取向。总体而言，大学教育阶段的经济环境越来越宽松，多数大学生的消费水平是现实的，消费行为是健康的。但是，有一部分学生脱离实际的消费行为，正在对高校校园的消费道德建设产生消极影响。总的来说，影响大学生消费的原因主要有以下几方面。

（一）个性心理的影响

个性是个人身上表现出来的比较固定的心理特征。社会的每个人都会经周围环境的熏陶，逐渐形成一定的性格、气质和能力，形成一定的动机、兴趣、信念、理想和价值观，从而形成一种稳定的倾向性。当代大学生从整体上讲没有经历过什么挫折和创伤，他们不在意别人的议论和评说，强调个性化，忠于自己的心理感受，容易盲目消费、超前消费及品牌消费。此外不同的个性心理往往导致不同类型的消费倾向，如胆汁质的学生脾气暴躁、处事冲动，往往容易盲目消费；而粘液汁的学生遇事沉着冷静，消费时一般比较理性；性格内向的学生一般是理性消费、现实消费；外向活泼的学生则侧重休闲消费，如旅游、健身等。同时，大学生正处在迅速走向成熟而又未真正成熟的阶段，从小在家有家长关怀和照顾，中学面临高考的压力，许多家长为了避免他们分散学习精力，家庭的经济压力从来不要求他们分担，故而许多学生不知金钱来之不易，不知道当家的困难，又没有理财的过程和经验，到大学后远离家长进行独立生活，在不正确的消费观的误导下，不会有计划地开支，每当钱花完了，就利用种种理由向家里“诉苦”，钱就寄来了。此外还有虚荣心理在作怪，使得消费水平不断升级。情绪化消费也是大学生消费中常见的。

（二）社会环境的影响

社会的进步、市场经济的发展，对大学生的消费既有积极影响，也有消极影响。一方面，市场日益繁荣，产品琳琅满目，为大学生的消费提供了更多的可能，主要表现在扩大了消费范围、拓展了

消费空间，如手机增强了沟通的时效性，网上购物拓展了交流的空间性。另一方面人们生活方式、观念发生的巨大变化，大大刺激了大学生对生活质量的期望。经济的迅速发展、消费选择的多样化、市场的自发性导致大学生消费行为非理性因素的增多。近几年由于经济迅速发展，人民生活水平的提高，部分家庭先富起来了，消费方式有了很大的变化，传统的消费观念受到了强烈的冲击。大学生消费心理正处于不成熟阶段，相互攀比的消费心理较为普遍，社会上一些不正确的消费观给大学生带来了很深的影响。不正确的价值取向形成了大学生高消费的心理，也直接影响了大学生消费观的形成。因此社会要倡导一种正确的消费理念，遏制不科学、不合理的消费行为，为大学生正确消费观的确立营造一个良好的环境。

（三）家庭的影响

家庭是人出生后的第一所学校，是个人成长的摇篮。家庭教育具有普遍性、特殊性、针对性、亲和性、权威性等特点，对一个人的影响是潜移默化的。有调查显示：相当多的大学生表示对他们影响最深刻的是父母。家庭的经济条件和父母的消费观念直接影响孩子的消费观念。一个从小接受父母良好消费观念熏陶的大学生，不论其家庭环境如何都会合理消费，相反一个孩子从小在花钱方面就没人管，这样将造成孩子盲目消费、超前消费。此外父母的消费理念、行为习惯对孩子也有深远的影响，如父母追求时尚、品牌，其子女也多会倾向于品牌消费。现在的大学生大部分是独生子女，家长从小把孩子视为家庭生活重要的照顾对象，对子女的消费基本上实行满足供应的政策，再苦也不能苦孩子。经济条件好的家庭为孩子的高消费提供了经济基础，使他们产生了优越感，他们的高消费在一定程度上给同学起到了误导作用。经济条件一般的家庭能满足孩子的需要，经济条件不好的家庭往往借钱也要满足子女的需要。

家长要有一个正确的心理和行为，合理地供给子女开销。许多家长“望子成龙”、“望女成凤”的迫切愿望和投资培养的积极性，是无可非议的。但对子女的消费要进行管理和教育，家长应该多关心子女的银行账户和个人消费情况，避免孩子养成花钱大手大脚的习惯。许多学生的乱消费与家庭有密切关系，有些家长对子女的消费一无所知，从不过问，孩子要多少就给多少，生怕孩子在外受苦。如果家长能配合学校有关部门，做到有计划、有节制地供给各类费用，就可以有效地遏制学生的乱消费行为。

（四）同龄群体的影响

同龄群体是指处于某一年龄阶段或年龄组的人组成的人群集合体，在同龄群体中，年龄上的界限是模糊的。它主要有四个特点：自发性、表面性、流动性和领袖人物的自然性。在校的大学生接触最多的是自己的同学、朋友，他们对大学生产生的影响是最直接的，虽然不稳定，但却具有短期的时效性。同龄群体对大学生有较强的吸引力，它的群体规模和价值往往被大学生作为个人行为的重要参照系。首先是因为同龄群体的活动不是由父母或老师为他们安排的，大学生可以以一种独立的姿态参与或中断，这也是大学生这一时期的心理特征和需要。如某一时期在大学生中流行染发，看着自己周围的同学都染发了，况且不需要父母、老师的同意，又可以彰显自己的个性，于是很多同学都跟着染了。其次，就是大学生在同龄群体中接受着大量亚文化的影响。在同龄群体中大学生可以不考虑任何外在因素，只讨论自己喜欢的话题，做自己喜欢做的事，而且同龄人之间更容易产生思想上的共鸣，例如思想观念、价值标准、兴趣爱好、对着装发型的看法等。因此，同龄群体对大学生消费行为的影响也是不容忽视的。

二、大学生正确消费观念和消费行为的形成

现代大学生的消费观念较之20世纪70～80年代的大学生发生了很大变化，其消费领域越来越宽，消费水平总体偏高，大学生

们必须树立符合自身健康成长和全面发展要求的科学消费观念，才能形成健康向上的消费伦理，并用来指导和矫正自身的消费行为。

（一）树立科学的消费观念

大学生在消费过程中应当强调“合理与适度”消费，反对过度消费、高消费、超前消费，不提倡吝啬型消费观；强调理性消费，反对非理性的盲目消费；强调积极健康向上的精神文化消费，反对不健康或有害的精神文化消费；强调智力性、发展性消费，反对只重视娱乐性、消费性消费，从而提高消费结构中的文化、教育含量，实现最大的消费效益等。

1. 理性消费观

消费本应是人的理性行为，但人们在消费客体、消费环境变异的条件下，容易出现非理性消费行为。大学生的生理和心理还不够成熟，尤为重要的是，大学生们是成长在思想观念多元化的社会转型期，因此，在消费的时候难免经受不住外在诱惑，在购买商品的时候，大学生们首先要考虑的因素是价格和质量。这是因为中国的大学生与国外的不同，经济来源主要是父母的资助，自己兼职挣钱的不多，每月可支配的钱是固定的，大约在 300～800 元之间，家境较好的一般也不会超过 2 000 元，而这笔钱主要是用来支付饮食和日常生活用品开销的。由于消费能力有限，大学生们在花钱时一定要十分谨慎，力求“花得值”，尽量搜索那些价廉物美的商品。要根据自己的实际状况和家庭经济实力，有计划地进行消费，在购买生活用品时以必需为前提，即使是其他消费，也要始终保持清醒的头脑和自律行为。

2. 适度消费观

适度性消费由家庭或个人的支付能力决定。随着经济的发展，人们的收入水平不断提高，支付能力不断增强，适度消费的水平会随之“水涨船高”。但对无固定经济收入的莘莘学子来说，超

过自己支付能力的超前消费、过度消费是不可取的。大学生在消费方面应提倡“节俭”。因为大部分学生只能算是纯粹的消费者，这是由我国特定的文化环境所导致的，而又正是这一点决定了大学生消费应提倡以“节俭”为主，适度消费。总之，大学生的消费应该以量入为出、节俭、节制为原则，以提高学习生活质量为目标，提倡有计划的消费、合理适度的消费，反对提前消费、过度消费。

3. 发展消费观

消费的本质是满足人们的生活需要，消费资料的选择应有利于人类的全面发展。一般来说，消费资料大致由生存资料、享受资料和发展资料三部分构成。过去的大学生主要以吃饱穿暖作为日常基本消费，消费结构比较单一。而当代大学生接触的社会面比较广，消费结构呈现多元化的特点。具体而言，当代大学生消费除了基本生活费用即衣食花费外，还有更为可观的交际费用、娱乐费用、学习用品费用和其他费用(主要包括交通费、通讯费、烟酒费和化妆品费)等。对经济不独立的大学生来说，应着力优化自己的消费结构。大学生们在自身条件许可的前提下，加大用于促进其自身素质提高的发展性消费的比例。具体地说，应该最大限度地提高消费结构中的精神文化和教育含量，尽量减少纯娱乐性、消遣性消费，提升消费的价值，实现最优、最大的消费效益。

4. 文明消费观

古往今来，特别是在现代社会，随着生产、服务的发展以及环境的优化，人们的消费方式也在不断地变化。在健康消费、文明消费的同时，也伴有落后的、愚昧的、不健康的、不符合我国道德规范的甚至违法乱纪的消费方式的存在。大学生也受到了社会不良消费行为的影响，在很多同学中滋生了享乐主义的消费观念，如盲目追求享受，讲究享乐的新鲜与刺激，进行庸俗无聊或低级下流的娱乐消费，像“黑色消费”、“黄色消费”等非道德或违法犯罪的畸形消费行为。还有那些“追星崇腕”的媚俗性消费，“过把瘾就死”的自

残性消费，“纵情恣欲”的放任性消费，“标新立异”的怪诞性消费，“游戏人生”的玩世性消费等思想不健康、格调不高雅的娱乐性消费行为。对此，我们应该坚决批判并杜绝上述各种不文明、不健康的消费形式。

（二）形成正确的消费行为

在校大学生的消费观念和消费行为不仅仅是个人的事，也是一件事关家庭、社会、当前和未来的社会行为。因为消费花的是父母的钱，而消费行为却是整个社会消费中的一部分，所以，应该从实际出发，着眼于经济实用，体谅含辛茹苦的父母，关注社会利益和长远发展，做到量力而行，适度消费。

1. 消费中要“多问”

刚刚独立生活的在校大学生，消费理念不够成熟，以下这几项“多问”，可以为大学生在消费中积累经验提供方法。

（1）消费前多问“是不是”

“是不是我真正需要的？”——新产品不断涌现，潮流是永远跟不上的。能不能控制住一时冲动，选购我们切实需要的商品？这是每一个大学生在消费之前必须考虑的问题。

“是不是我负担得起的？”——在借贷消费“一步到位”等新消费观念影响下，超前消费在大学里逐渐流行，但流行并不意味着正确。根据自己的实际状况选择消费行为，不失为一种明智的选择。

（2）消费中多问“怎么才能”

“怎么才能选到称心的商品和服务？”——如果要进行较大的消费支出，最好提前多做一些调查，心中有底。即使消费支出不多，也要仔细考虑是否花的值得。

“怎么才能使选购的商品物美价廉？”——消费时尽可能“货比三家”，既看价格，也要注意不因贪小便宜而上当。

（3）消费后多问“为什么”

“为什么我选择了这件商品？”—— 一个看似意义不大的问

题，却可以为以后的消费和理财积累经验。经常这样问自己，可以促使自己在消费时能够沉着冷静。

“为什么我的消费是错误的?”——不排除有些选购的商品会出现这样那样的问题，这时就要及时总结经验教训，避免同样的情况再次发生。

2. 培养和加强自身的财商

所谓财商，是指一个人在财务方面的智力，即对钱财的理性认识与运用。专家指出，财商的概念是与智商、情商并列的现代社会三大不可缺少的素质，也是现代教育不可忽略、不宜回避的话题。可以这样理解，智商反映人作为一般生物的生存能力，情商反映人作为社会生物的生存能力，财商反映人作为经济人在经济社会里的生存能力。它主要包括两方面的内容：其一，正确认识金钱及金钱规律的能力；其二，正确运用金钱及金钱规律的能力。为此，大学生在消费的时候，尽量能够做到：

(1) 钱要花在刀刃上

作为学生，应该把钱花在必须花的地方，而且花钱时不要一味追求档次、讲究攀比，更多的应考虑所购物品的价值和自己的承受能力。

(2) 学会记账和编制预算

这是控制消费最有效的方法。看看哪些是不必要的支出，哪些是可以控制的支出，哪些是可有可无的支出，对症下药，对今后的开支作出必要的修改，达到控制支出的目的。

(3) 遵守一定的生活消费原则

学生时代在吃的方面要营养均衡，穿着方面要耐穿耐看，用的方面要简单实用，出行方面要省钱方便。

(三) 重建节俭的消费道德

节俭就是不浪费，它是中华民族的传统美德。作为中国传统主流的节俭精神，在今天这个重消费的时代，依然没有“过时”，仍

然需要我们提倡，并且赋予它新的时代内涵。

1. 大学生应注重自身节俭之德的修养，要有崇高的理想追求

要做到这一点，大学生首先要从自己的衣、食、住、行等日常生活的点滴做起，当思一粥一饭来之不易，学会珍惜劳动果实，做到绝不浪费。这一点至关重要，只有落实到日常生活行为中，做到"知行统一"，节俭这一道德准则才会产生现实的价值。

2. 父母在培养孩子勤俭节约的生活习惯方面应负有重要责任

教育家苏霍姆林斯基就强调：要培养孩子的勤俭意识先从父母做起。勤以立志，俭以养德，家长应加强对孩子的节约教育，并能主动与学校沟通、联系，了解在校大学生的消费情况，有计划地控制孩子的生活费，及时过问孩子对钱的使用。

3. 学校在培养大学生的节俭之德上应发挥主渠道的作用

首先，应加强对在校大学生进行勤俭节约和艰苦奋斗等传统美德的教育，使大学生树立正确的消费道德观和消费价值观，并培养学生对崇高理想的追求。其次，培养大学生自觉的社会责任感，具有良好的生态伦理意识和全球伦理意识。再次，消费伦理教育应成为学校思想道德修养教育的有机组成部分。苏霍姆林斯基强调节俭的教育是道德体系中最重要的任务之一。在教育过程中，把消费伦理教育与学生的实际问题相结合，既有助于提高德育课的实效性，又有助于大学生合理消费观的树立。最后，在校园文化的建设上，要营造勤俭节约、艰苦奋斗的精神氛围。通过形成健康向上的校园文化来潜移默化地影响和教育大学生，使校园自然地形成一股"以浪费奢侈为耻，以勤俭节约为荣"的良好风气。

思考与练习

1. 大学生应确立什么样的消费观？

2. 结合下列案例，分析B的消费观和消费行为。

周末，某宿舍。B作为寿星被室友众星捧月似的围在中央。事事如意、万寿无疆、永远健康等祝词伴着酒液下肚，使他从内心

感到一种快意。是的，入学两年多来，他从未这么引起人们的注意，从未这样神气过。因为家境贫困，来自农村的他在这种场合下只配当个三等的配角，并常会被集体所遗忘。开始他还不以为然，但时间一长，心里就有点不平衡了。他打心眼里羡慕那些出手大方、被人注目的学友，有时甚至会嫌弃自己投错了胎。为了打一个翻身仗，他早在半年前就策划这场生日集会，节衣缩食了六个月，终于有了这次过生日的钱，当他向室友宣布要庆祝自己的生日时，大家都怀疑是愚人节开的玩笑，直到看到他坚定的眼神，才欢呼雀跃起来。他以气氛融洽为理由将寿宴降了一个等级，安排在寝室进行，于是全宿舍开始忙了起来，采购物品、借炊具，忙的不亦乐乎。在B的主持下，一桌还算丰盛的酒席摆在寝室中央。B也完全进入了角色。当室友们都东倒西歪爬上床后，B还比较清醒，突然想起家里还有一封信未拆开，拿出来一看是妹妹的字体——

哥哥：你好！

来信内容，尽已知道。

这个月钱没有按时寄去，主要是妈妈有病，人家让住院她死活不去，原本想咱们种的党参能卖上好价钱，谁知今年家家都种，太多了价钱压得再低也没人要。

……

B再也看不下去了，整个晚上，他翻来覆去睡不着，是心痛家里含辛茹苦的父母，还是后悔自己的"想引人注目"的举动，这问题只有B自己才能回答了。

第十一章　大学毕业生就业心理准备

随着20世纪末高校扩招后的大学生毕业，使得高校毕业生就业压力无形增大。根据我们对1 005名大学生的调查显示，目前，大学生最看重的是“找个好工作”，占被调查人数的43.68%，其次才是“学习成绩”。调查显示，有很多大学生将就业压力列为自己最烦恼的问题。据应届毕业生普遍反映，目前的就业形势比较严峻，竞争异常激烈，一些学生难以承受找工作“屡战屡败”的压力，自信心很受打击，纷纷走进心理咨询中心。

高校毕业生真的是供过于求了吗？数字统计的结果是否定的。如果说高校毕业生就业形势“不容乐观”、“形势严峻”的话，并不是毕业生人数太多了，而是客观上原有的就业体制需要改革了，高校的专业设置需要随“市”调整了，主观上大学毕业生需要做好毕业、就业的心理准备。就业是人生中一次重要的转折，职业选择关系到大学生的前途和命运。因此，大学毕业生在人生的关键转折时期，要了解大学生就业的形势、特点，克服消极的就业心理障碍，做好就业前积极的心理准备，以健康的心态迎接新的挑战。

第一节　大学毕业生就业心理概述

一、大学生就业在人生中的意义

大学生毕业，意味着校园学习生活的结束，社会职业生活的开始，将经历从学习过程向工作过程的转折。在这人生的关键时期，首先要树立职业理想，正确认识就业在人生中的意义。

（一）就业是个体生存的需要

马克思把人的需要分为三个层次，即生存的需要、享受的需要、发展的需要。就业、工作是满足人的生存需要的途径和手段。人们的生存离不开“衣、食、住”这个“第一需要”，否则，生命就无法维持。要生存，就必须通过就业、参加劳动来获取生活资料。只有通过职业劳动，才能创造社会财富，才能获得生活来源，而在现代生活中，大学生要劳动，就必须通过就业的途径。当然也有一些大学生自谋职业、自己创业。对于没有工作经历的大学生来说，自谋职业、自我创业是有一定难度的。要满足个体生活的需要，先就业后创业是明智的选择。先就业，通过劳动获得报酬，一方面可维持生活必需，另一方面也为以后的择业、创业打下良好的基础。如果一个大学生不就业、不工作，要维持个人的生活，就要继续依赖家长，依靠他人、社会的帮助。据报载，2002 年北京、广东等地高校的毕业生，都有申请暂缓就业的现象。暂缓就业的主要原因是为了考研、出国。据有关人士分析，想通过暂缓就业实现自己的“考研梦”、“出国梦”，对一些毕业生而言未必现实。目前，各类企业，包括国有企业，都优先招聘有工作经验的人，毕业生要承受的就业压力肯定一年比一年大，在这种形势下，毕业生应该“先就业、后择业”。即使以后考上研究生、能出国，也还是要就业、要工作。因为只有通过职业劳动，才能满足个体生存的需求。

（二）就业是个体寻求发展的需求

大学生的就业，不仅是谋生的手段、满足生存的需要，也是个体发展的需要。劳动创造了人，也提高完善了人，选择职业在某种意义上，就是选择自己未来的发展。职业是人生的重要组成部分，人生的目的、追求、奋斗、成就等都通过职业体现出来。也就是说，人生包含了职业，人的价值就在于其劳动成果，职业塑造了人生。因此，大学生就业应该重视寻求有利于个体发展的职业。

据调查显示，大学生择业越来越理智，更多的从个人的发展机会、所选职业的发展前景考虑。大部分学生看重职业对自己发展的影响，期望得到能够充分发挥自己聪明才智的工作，从重“钱途”到重“前途”。择业时，薪酬已不再像前几年那样是择业者首先考虑的因素。随着就业竞争的加剧和收入的普遍提高，个人的发展前途已变得越来越重要。这也体现了马斯洛需要层次理论的观点，当人们基本的物质需求得到满足后，便开始了新的追求，大学生实现自我价值的需要占据了主导地位。因为每个大学生都有自己的特长和才能，利用自己的特长和才能进行创造性的职业劳动，是共同的心理需求。在劳动中，一方面为社会创造财富，为人类发展服务，另一方面也体现自身的价值，充分运用所学的知识发挥自己的能力。也就是说，大学生在就业的岗位上，在改造自然和社会的同时，也发展完善了自我。

（三）就业是促进个体社会化的过程

大学生社会化的进程，不仅取决于大学教育的成效和大学生活方式，还与职业生活相关。就业在满足了个体发展需求的同时，还能促进个体的进一步社会化，为人的健康发展创造条件。

在市场经济发展的过程中，个人和社会双向选择已成为大学生择业和社会各行各业获取人才的途径。社会要求大学培养全面发展的、符合时代精神的人才。但是由于教育者的教育内容和教育方法的滞后性、受教育者知识结构的不合理性等因素，使一些大学生浪漫的理想境界遭遇社会的冷落，表现出大学生社会化过程的问题。人生理想的实现，总是在社会提供的条件基础上，把自己内在的知识和能力外化为为社会作贡献的过程。大学生就业在某种程度上促进了其社会化进程。

大学生就业实行双向选择，既有主体的需要，更有社会的需要，不能满足社会的需要，那只能被社会抛弃。“适者生存、优胜劣汰”这一市场准则，明显地体现在大学生择业过程中。双向选择也

突出了大学生的主体参与性。大学生们越来越意识到择业就是一种实力的竞争,社会选择就是对自身实力的一种全面检验。与其说"选择是一种机遇",不如说"选择更是一种挑战"。由此看出,大学生就业不仅是一种自我主体意识行为,更是与社会化结合的一种行为要求,是一种包含社会意义的主体选择。

二、大学生就业心理特点分析

现在的大学毕业生普遍感到就业难,对很多人来说,找工作比高考更费神、更痛苦。大学生就业为何感觉如此"难"呢?

从人才市场的需求来看,近几年来,外企、金融和 IT 业等热点行业景况不佳,众多在华跨国公司纷纷裁员,像摩托罗拉、微软、贝尔等以往的人才需求大户,现在需求量大大减少。国内的大企业为迎接入世后的竞争,也纷纷采取裁员增效的手段。世界范围内的裁员,自然对大学生就业造成影响。同时,被裁人员面临二次就业,经验丰富的员工比初出茅庐、没有工作经历的大学生更受用人单位的欢迎。另外,各个专业的需求也不平衡,从目前就业行情来看,就业需求相对较旺的,首推计算机、电子、工民建等专业,而一些长线专业,像文科中的中文、历史等需求继续下降。专业结构性矛盾突出,用人单位需要的专业人才少,而有些专业供过于求,是大学生就业无法回避的难题。

从毕业生的主观因素来看,不成熟的就业观念是影响就业"难"的一个重要因素。主要表现为:

(一)就业取向城市化

根据大学生就业的一项专门调查显示:32.37%的大学生将上海作为第一就业目标,其次是北京,占 27.67%,再次是深圳,占 12.13%,三者相加,高达 72.17%。南京某名牌大学在 2001 年曾在 800 多名毕业生中做过调查,大多数毕业生的就业取向很一致,地区首选深、广、沪、宁四大城市,其次为苏南的苏州、无锡;单位依次为外企、金融保险证券业、民营大公司、公务员性质的事业单位。

毕业生的就业目光集中在大城市，有的学生非北京哪里也不去，有的学生除上海哪里也不去，宁愿不就业、不工作，也不回老家，造成了“孔雀东南飞”的趋向。大城市是政治、文化、经济发展的中心，东南部经济发展突飞猛进，这些地方需要人才，是大学毕业生就业首选地无可非议。但是大家都向“东南飞”，都往大城市跑，就业能不难吗？何况大城市也不一定能找到满意的工作，满意的“好工作”毕竟是有限的。

（二）薪资水平要求高

据有关调查，2001年名牌大学的毕业生，本科生月薪要求为4 000～5 000元，研究生为6 000元以上，2002年毕业生薪酬期望值普遍有所下降，但仍为3 000元左右。用人单位对毕业生眼高手低、薪水要求过高都很有意见。有的名校研究生求职时，张口就要月薪6 000元，否则就不去。正如有些用人企业人士分析的那样，从名校研究生的角度看，其身价可能远不止6 000元，但目前应聘的职位6 000元月薪已经不低了，更何况刚毕业，没有任何工作经验。对用人单位来说，毕业生的价值是通过工作来体现的，而不是名校牌子、研究生的身份。普遍的毕业生薪资要求过高，使中小企业、民营企业、经济实力不太强的用人单位，对毕业生望而却步。这不能不说是大学毕业生就业难的另一个方面。

（三）自恃才高挑选“好婆家”

据北京部分高校的就业指导部门统计，2002年毕业生签约率不及2001年的三分之一，已经签约的毕业生多是中等偏上的学生，而尚未签约的学生中，相当一部分是公认的优秀生。一些优秀生找工作就像找“婆家”，自身条件越好就越不着急、越挑剔，要求就越高，结果可能错过最佳选择，最后成了“嫁不出去的姑娘”。还有一部分优秀学生准备考研，根本就未做求职准备，考研失利后，再准备找工作，没有准备仓促上阵，“西瓜”和“芝麻”都抓不住。自恃才高的学生一般有较强的虚荣心，看到不如自己的同学找到了

好工作，心理不平衡，自己必须找一个更好的，如果找不到“有面子”的工作，不如不工作。这种攀比心理也是影响大学生就业的一个因素。其实，找工作主要是自己的事，没有必要与别人较劲，越是自身条件好的学生，越是不要轻易放弃每一个机会，过了这个“村”，就没有那个好“店”了。

（四）“一步到位”就业期望值过高

很多大学毕业生希望“一步到位”找一个理想的工作。其实，对于一个没有任何工作经历的学生，什么是好工作、理想的工作，下判断还为时过早。事实也是这样，一个人在一个单位终老的情况已成为过去，对此，一些就业指导专家不约而同地提出“先就业再择业”的求职思路，建议克服“一步到位”的思想。NCR金融系统（中国）有限公司人力资源经理汪大正认为，大学生如何看待第一份工作，树立起正确的择业观念比某些面试须知更为重要。他认为，大学生毕业时的求职带有很大的偶然性，而且处于被动地位。用人单位对人才评价标准，受主考人员的主观因素以及信息交流的透明度等因素影响，录用带有较大的偶然性。同时，大学生盲目从众，不现实提高期望值，使一些学生放弃了许多机会，这使就业难度增加成为必然。他建议学生要正视现实，学会退而求其次，调整期望值。“先生存后发展”，第一个工作也许是不理想的，但它开始了迈向理想的第一步，由零到一的突破是至关重要的。早期的人生磨砺是不可多得的财富，在自我磨砺中克服挫折感，再觅良机，为再次择业、寻求发展做好准备。

第二节　影响大学生就业准备的因素

大学生就业准备受到多种因素的影响，主要因素从主观上看，是自己的认识问题。面临着就业市场激烈竞争、机遇与挑战并存

的局面，大学生要提高自我认识，正确地认识自己，正确地看待客观就业环境。

一、对自己的认识程度

准备干什么工作、应聘什么职位，前提条件是认识自己、了解自己。或许有人会说，对自己谁不了解？事实上，"人贵有自知之明"，不少学生并不能真正了解自己适合干什么工作。在我们的调查中，有22.15%的毕业生，对自己的"职业兴趣、爱好"不了解，有27.02%的毕业生不清楚自己的气质、性格是否适合应聘的工作。缺乏自我认识，则不能扬长避短、找到适合自己的工作。

（一）了解自己的职业兴趣

古人云：知之者，不如好之者；好之者，不如乐之者。选择职业的过程中，应该充分考虑到自己的兴趣、爱好，选择自己感兴趣的职业，才能使自己的聪明才智得以最大程度的发挥。如果选择了自己不喜欢的工作，则很难有所发展。大学生一方面要了解自己的兴趣爱好，确定自己的兴趣类型，另一方面要重视兴趣爱好在职业生涯中的重要作用，防止随意找份自己不感兴趣的工作而遗憾终生。

（二）了解自己的气质、性格

气质的四种类型虽然没有什么好坏之分，但是影响工作的效率、效果。在职业选择中，如果能选择适合自己气质类型的工作，则能够扬长避短，提高工作成效。如胆汁质类型的人适合做富有挑战性的、刺激性的工作，而粘液质类型的人则相反，不适合做富有变化和挑战性的工作；多血质类型的人适应能力强，工作选择的范围广泛，适合做与人打交道、变化多样的各项工作，而抑郁质类型的人适应性较差，则不适合做变化多样的、与人打交道的工作。当然，根据气质类型选择合适的工作也是相对的，一个具有良好的性格特征的人，则能够克服气质类型表现出来的弱点，即使选择了自己气质不适合的职业，照样能取得工作成效。

从某种意义上说，性格特征与择业的关系更为重要。任何职业都需要有良好的态度特征，如高度的责任心、精益求精、一丝不苟、严谨认真、正直谦逊、虚心好学等；任何职业都需要择业者具有良好的意志特征和情绪特征，如刚毅、果断、坚韧、坚强的意志，乐观、稳定、热情、积极的情感。大学生只有具备与职业要求相适应的性格特征，才能更好地适应工作。

（三）了解自己的能力特点

能力是指顺利完成某种活动必备的心理特征，是顺利完成某种工作的本领。能力是选择职业必不可少的依据。在“影响工作成效的主要心理因素是什么”的问卷中，有 50.16%的学生认为是“能力”，回答“用人单位最看重就业者个人特征是什么”的问题时，有 58.53%的学生选择了“能力”。可见，大学生很重视能力在职业中的作用，也很在意用人单位对“能力”的要求。

从事任何职业都需要一般能力和特殊能力的有效组合。一般能力，即智力，包括感知力、记忆力、想像力、思维力，这是所有工作都必需的能力。大学生在智力方面应该没有多大的差异性，能上大学的一般都是智力中等以上的人。特殊能力是指从事的职业、专业所需要的能力，不同的职业需要不同的特殊能力。例如，教师、律师、播音员等职业对语言能力要求高；会计、审计、统计人员数理能力要强；从事音乐、绘画、舞蹈工作需要极强的形象思维能力。人与人之间能力有明显的类型差异性。大学生只有在了解自己能力类型特点的基础上，才能选择合适的工作，只有选择了与自己职业能力相同的职业，才能在职业中显示自己的才能。

二、对社会需求的认识程度

俗话说，“知己知彼，百战不殆”。大学生要找到合适的工作，不仅要正确认识自己，摆正自己的位置，还要正确认识社会，寻找最佳的位置。

（一）了解就业形势

就业不同于假期社会实践活动，不同于实习。就业就是要找一个相对稳定的工作岗位，并能在这个工作岗位上发挥自己的才能，实现自己的价值。因此，必须了解就业的形势。从宏观上，是了解国家的有关就业方针、政策。从国家教育、人事部门来说，非常关注大学毕业生的就业问题，每年都出台一些关于就业工作的指导性意见，包括就业方针、政策、原则，就业指导要求，就业工作规定等，对到西部、到农村工作的学生和自谋职业、自主创业的学生提供优惠的条件。从微观上，是了解自己所学专业的就业市场。社会的急剧变化，经济的飞速发展，经过四年学习的大学生在毕业时，社会的需求与当年入学时的情况已发生了很大的变化。原来的热门专业变冷，“短线”专业变长，例如，企业管理、经济管理、国际金融、会计等专业需求量相对减少。因而，这些专业的毕业生就业由易变难。一些“长线”的文科专业，例如，哲学、思想政治教育、历史学等，社会需求量较小，就业的形势仍然比较严重。大学生只有把握就业的形势，正确分析自己所处的就业地位，才能积极主动地适应社会的需求。

（二）了解社会对人才的需求

“社会需求”不仅指社会需求的专业，也指社会需求人才的素质。不同的岗位，对人才素质的特殊要求不同，但社会需求的人才素质是有共同点的。无论何种职业，都需要人具有良好的思想道德素质、身心素质、合理的知识结构和能力结构。在思想道德素质方面，最重要的是事业心和责任感，这是所有岗位的职业道德要求；忠诚、团结协作、乐观积极的个性品质和健康的体魄是社会对人才的基本要求；合理的知识结构，包括广博的基础知识和人文知识、精深的专业知识和科学知识；合理的能力结构，包括良好的智力，从事某一行业的特殊能力和不同行业的基本能力，这些都是社会对人才的共同要求。大学生要想成功就业，必须了解社会对人

才素质的需求，既要了解社会对毕业生素质的基本要求，又要了解不同的用人单位对人才素质的不同要求，坚持共性与个性的统一，提高求职的有效性。

第三节　大学毕业生就业心理障碍及其调适

大学生择业、就业过程是一个复杂的行为过程。在这个过程中，不仅要充分了解社会对专业和人才素质方面的需求，与用人单位打交道，推荐自我，还要充分体现自己个人品质、工作兴趣等心理素养。因此，在求职、就业中会产生各种心理障碍，成为主观上影响其就业的不良因素。

一、自卑心理及其调适

自卑是求职的大敌。具有自卑心理的大学毕业生在求职过程中，往往表现出忧郁、悲观，没有信心和勇气面对就业市场，不但不能发挥应有的水平，不能适当地向用人单位展示自己的特长和优势，甚至自身的长处、闪光点也被紧张、怯懦所掩盖。

（一）自卑心理产生的原因

1. 挫折的影响

就业竞争激烈，求职的大学生不可能一帆风顺，求职屡次失败，会引起挫折感，挫折对性格内向者来说，就会使其失去竞争的勇气，变得自卑。

2. 过多的自我否定

有些大学毕业生或因为自己的学校不是名牌，或因所学专业不景气，或因专业知识和能力不如其他同学，从而产生自卑心理。人总是习惯于在与他人的比较中认识自己，有的人善于通过比较肯定自己，而有的人则拿自己的短处与别人的长处比，越比越觉得自己不如人，过多的自我否定则产生自卑。

3. 消极的自我暗示

如果对自己认识不足，在求职中，则会有“我不行”的消极自我暗示。这种暗示会增加紧张，抑制能力的正常发挥，从而导致求职的失败。这种失败的结果又印证了“我不行”的消极自我认识，如此恶性循环使自卑感越来越严重。

（二）自卑心理的调适

1. 以积极的心态对待挫折

正确分析求职失败的原因，有利于激励自己努力，从而获得成功。一般来说，如果把失败归结于求职难度和机遇等外部因素，则会产生气愤和敌意，不利于处理好求职失败产生的挫折，如果把失败归结于努力不够或运气不好等不稳定因素，则有可能提高其积极性。由此可见，人为的归因倾向，影响对失败的认识。因此，大学生要学会正确归因，提高战胜挫折的能力，减少自卑心理。

2. 正确认识自我

要克服自卑心理，就要改变对自己否定的认识，要善于挖掘和发现自己的长处、优势，扬长避短。金无足赤，人无完人。每一个人都有自己的优势和长处，也有自己的弱势和短处，关键是以什么为参照标准来比较。每一个大学生都应该有勇气承认自己与其他同学的差异，很好地把握自己生存的长处和优势，不要只想着超越别人，关键是要超越自我，按照自己的实际去择业、去生活。

3. 进行积极的自我激励

消极的自我暗示产生自卑，积极的自我暗示增强自信，产生激励。积极的自我暗示，是指即使自己处在不利的地位，也要鼓励自己“我能行”。在激励自己“我能行”的同时，还要确定符合自己实际的抱负水平，如果抱负水平超过自己的能力所限，则会因失败而产生自卑；如果抱负水平过低，则没有激励。因此，要克服自卑，一方面要进行积极的自我暗示，另一方面要确定适度的心理目标。

二、自负心理及其调适

自负就是自以为是、自大、自满。具有自负心理的大学生在求职过程中，表现出盲目乐观，自以为“满腹经纶、学富五车”，职业取向高，对一般职业看不上，往往选择地理位置好、薪水高、声誉好的企业。然而，过高的、不切实际的要求会使其到处碰壁，失去原本有的就业和发展的机会。

（一）自负心理产生的原因

1. 过高地估计自己

有些大学生因就读于名牌学府，所学的是紧俏专业，或因自己的能力和知识水平比较高而自以为是，内心产生高人一等、目空一切的自负心理。这种心理与一般的大学生追求功利的心理不同，它是建立在对自己错误的自我认识基础上的，认为自己比别人强，理所当然应该获得好的职业。

2. 不能正确对待过去的“成绩”

自负者，一般过去都曾有过成就。大学生如果不能正确对待曾经取得的成绩，就会“恋旧”，经常沉湎于过去的胜利之中，从而沾沾自喜，觉得自己了不起，一般职业看不上。正如有人所说的，“自负，像一个泥潭，陷进去了就难以自拔”。

3. 对客观现实认识不足

有些大学毕业生对就业状况不很了解，对就业政策不很清楚，则对个人的就业前景盲目乐观，从而挑三拣四，“这山望着那山高”，失去就业的良机。

（二）自负心理的调适

1. 健全自我意识

自我意识由自我认识、自我体验、自我控制组成。大学生要克服就业中的自负心理，提高自我认识非常重要。正如有个著名作家说的那样，“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己”。如果能够全面、正确地认识自我，既看到自己的长处、优势，又看到自

己的不足、短处，则能够根据自己的实际情况，选择相应的工作岗位。健全自我意识，还要培养坚强的意志和良好的性格，提高自我控制的能力，正确对待求职中的成功与失败。

2. 确定适度的自尊心

自负者一般自尊心特别强烈，为了保护自尊心，在择业过程中表现出“高不成，低不就”。每个人都有自尊，也都需要自尊。自尊使人自立和自强，赋予生命伟大的意义。但强烈的自尊，会容不得别人超过自己，一旦不能获得理想的职业，就会觉得大丢面子，自尊心受到伤害，产生严重的挫折感。因此，自尊心要有，但不能过度，过度自尊是软弱的表现。

3. 调整心理需要

自负者致命的弱点是不愿意改变自己的观点，固执已见，惟我独尊。要改变这种状态，就要一方面接受外界的批评、建议，另一方面调整自己的心理需要。工作岗位的期望值不要太高，别人怎么评价没有什么大不了，太在乎别人的看法，活得就太累，关键是自己的感觉，对自己的职业感到满意最重要。

三、依赖心理及其调适

依赖心理是指大学生在就业中缺乏主见，不能主动择业，总是依赖学校、社会关系、父母、用人单位等的消极“等靠”心理。实践证明等靠思想要不得，只有主动出击，才能找到理想的工作，依赖最终将失去机遇，工作要靠自己积极争取。

（一）依赖心理产生的原因

1. 传统就业观念的影响

部分学生头脑里仍然有“皇帝的女儿不愁嫁”的思想，“统招统分”的旧观念根深蒂固。对双向选择、自主择业的新制度不甚了解，以为毕业等于就业，因此守株待兔，坐以待“毕”，依赖用人单位选择。

2. 父母过度保护

多数独生子女大学生从小就受到父母过多的关爱，甚至过度地受到保护，以至于当初报考大学的志愿由父母做主，现在的毕业选择工作也得依靠父母代劳。

3. 缺乏自信

缺乏自信是个性发展的缺陷。大学毕业生应该是独立的、自主的，有能力解决个人问题，包括人生发展阶段关键的就业问题。然而有些学生对自己找工作缺乏信心，感觉自己能力不行，甘愿自身从属他人的地位，总希望在父母、朋友、同学那里找到依靠，寻求帮助。一旦失去了依赖，则无所适从、不知所措。

（二）依赖心理的调适

1. 提高自我判断、选择能力

就业是大学生自己的事，什么工作最适合自己，自己的特长、优势在哪里，自己应该最了解，应该作出属于自己的判断和选择，逐步摆脱对家长的依赖。自我判断、选择能力要注意在日常学习、生活中提高，养成不要什么事都指望别人的习惯。过分依赖别人，会使自己不会决定事情，从而丧失自我。

2. 培养独立自主的性格

具有依赖性的大学生，如果不能及时纠正自己的不足，发展下去则有可能形成依赖型人格。当需要自己找工作、择业时，感到无法应对，对自己缺乏自信，内心缺少安全感，羡慕、依赖独立性较强的同学。依赖心理强的学生应该多与独立性较强的同学交往，学习他们的思维方式、处事方式，以其为榜样，培养自己的独立意识，形成良好的自主、自强的性格。

3. 锻炼独立行为

在择业中，要增强行动的勇气，提高动口、动手能力。应聘工作是自己的事，自己能做的事情一定要自己去做，尽管是自己没做过的事情，也要试着去做、锻炼着去做。或许第一次、第二次会经

历失败，如果能在失败中积累经验，下一次就会成功。当然，必须借助他人的力量才能成功时，也不能拒绝别人的帮助，这与依赖他人完全不同。

四、焦虑心理及其调适

焦虑心理是一种复杂的、消极的情绪反应。就业焦虑是大学毕业生中存在的较为普遍的心理问题。特别是家庭条件不好、个人能力不佳、专业不热门、性格内向的学生，就业焦虑更为严重，主要表现为郁闷、不安、恐惧、忧虑以及某些生理反应。焦虑心理如果持续时间长，不仅影响择业，而且影响正常的学习、生活。

（一）焦虑心理产生的原因

1. 就业压力过大

社会主义市场经济的建立，带来就业制度的改革，大学毕业生的就业已从国家统分过渡到个人自主择业。这种改革，一方面为毕业生提供了更多的自主择业的机会，另一方面激烈的人才竞争对毕业生就业提出严峻的挑战，特别是行政机构裁员，国企减员增效、下岗分流，大学生就业形势日益严峻。这种形势使部分毕业生感到工作难找、压力过大，从而产生焦虑。

2. 职业选择的困惑

职业选择是人生不断选择过程的一次重要选择，关系到人生的发展。如果选择的职业符合自己的个性，又具备客观条件，则会促进自己人生的发展；反之，则会改变命运、陷入困境。大学毕业生大多有美好的理想，希望选择薪水高、地域好、有发展前途的工作，但现实的复杂性、未来的不可预见性，常使其面临挫折，内心感到焦虑不安。

3. 认知偏差

就业焦虑与认知偏差有关。一方面，某些大学毕业生对客观的就业形势认识不当，只看见竞争激烈的一面，即对自己就业产生威胁的一面，没有看到有利于自主选择的益处。另一方面，主观上

对自身条件过多的消极评价，没有充分认识自己的能力、专业水平以及优势，从而导致焦虑的产生。

（二）焦虑心理的调适

1. 改变对就业环境的认识

随着各项改革的不断深入，就业形势也在不断发生新的变化，党和国家出台了一系列支持、保障大学生就业的政策，鼓励大学生自主创业，到西部、到基层去工作有比较优惠的条件保证。大学生要改变与新的就业形势不相适应的落后观念，大学毕业了不一定就要当国家干部，干部人事制度的改革，已打破了“铁饭碗”和“大锅饭”；也不一定非要到国企、外企工作，待遇优厚的固定工作，已不再保险不变，人才的流动和再就业已成为普遍的现象。

2. 确立正确的自我价值观念

如果认为留在大城市、分在好单位才能体现自己的人生价值，才能实现自己的理想和抱负，则是片面的认识。毕竟能留在大城市、物质待遇高的毕业生是少数，相当数量的人要到欠发达地区和经济状况不佳的单位工作。如果一定要达到自己追求的求职目标，则容易成为“失败者”，将带来许多无谓的困扰与失败感。实际上，求职中的失败与成功是个人的主观判断与感受，放弃一些好的地域、好的单位或许也是成功。其实，成功与自我价值感是无关的，凡事尽力而为，实现自己的潜能最重要。

思考与练习

1. 写一份简历和求职信，并向同学介绍自己所写简历和求职信的特色与成功之处。

2. 组织开展一次“模拟招聘会”，同学们试着在“招聘会”上合理展示自我，为毕业求职应聘做准备。

3. 利用课余时间进行市场调研，比较一下市场需求与自身条件之间的差异，及时调整自己的心态，缩小理想期待与现实需求之间的距离。

第十二章　大学生常见心理疾病及防治

人的心理和人的躯体一样，可以保持正常状态，也可能出现异常、障碍和疾病。人们往往对于心理异常、心理障碍和疾病不能像对待躯体疾病那样容易理解和接受。大学生作为青年群体中文化层次较高、思想比较活跃的特殊群体，面对改革开放和社会主义市场经济体制，在压力与挑战面前，容易出现各种心理矛盾和冲突，产生各种心理疾病。本章着重介绍大学生常见的心理疾病，分析其产生的原因，研究如何进行有效的防治，帮助大学生增进心理健康，提高心理素质水平。

第一节　心理疾病的概述

在人们眼里，大学生们的生活应该是“少年不识愁滋味”，然而大学生由于压力而造成的心理疾病已经不容忽视。

一、心理疾病的涵义

心理疾病是多种心理功能异常的统称，它是人在大脑生理机能障碍以及主体和客体现实关系失调的基础上，产生对客观现实的歪曲反映，并且影响到人的行为活动，损害了人的适应社会生活以及认识世界、改造世界的能力。现实生活中心理疾病的表现是复杂多样的，其产生的原因也是多方面的，因而心理疾病的分类也是各不相同的。在现实生活中，人们表现出来的心理疾病有些是生理性的，有些是心理性的，有些是品行性的，而绝大多数心理疾病的出现都是两种以上的综合表现。

二、心理疾病的诊断方法

到心理专家门诊就诊的病人大多存在着一种普遍的现象，他们在痊愈之后多会发出这样的感叹："原来我这病也属心理疾病，要是早知道，我就不用走那么多的弯路，花那么多的冤枉钱，自己也不用痛苦那么长的时间了！"原来心理疾病不单表现为情绪问题，还会出现许多躯体化症状，比如失眠、头痛、头晕、晕厥、猝倒、耳鸣、眼花、胸闷、胸痛、心慌、心跳、呼吸困难、腹部不适、恶心、呕吐、四肢麻木、发抖、无力、抽搐，甚至截瘫、失明、失聪、失语、痴呆等。有时一旦躯体症状出现，情绪症状反而缓解，这在心理学上叫"转换性症状"，很多焦虑症、恐惧症、抑郁症、抑郁性神经症、神经衰弱都会伴随有躯体化症状。

当今世界，先进的医疗仪器确实令很多躯体疾病的诊断变得容易，但对心理疾病的作用却不同，运用不当会产生负面作用，因为过多的检查不仅浪费金钱、浪费医疗资源，最致命的是过多的检查本身就是一种不良的暗示，不但会增加病人的疑虑，削弱病人的治病信心，还会令原有的那些症状巩固下来。所以心理疾病诊断就显得尤为重要了。

各种心理障碍在临床上的具体表现称之为某种心理症状。心理咨询人员主要依靠有关心理症状的理论知识和技能对病人进行诊断，并进而结合其他检查和临床特征得出正确的诊断。心理疾病的识别远比躯体疾病的识别困难，其专业性很强。尤其是精神病和一些程度较严重的神经症，最好由专业医生或临床心理专业工作者进行诊断，以免贻误治疗或错误诊断，造成不堪设想的后果。尽管如此，当代大学生了解并掌握一些初步诊断心理疾病的方法，有助于及时发现问题，并加以妥善处理。

（一）程序

1. 采集病史

应兼顾心理、躯体、社会三方面，考虑个体发育过程中的有意

义事件及成长经历史的关键阶段，如家庭变迁、事业和学业成就、人际关系等。从现代应激理论看，要特别关心个体的认知评价能力。

2. 体检

影响医学情况的心理因素的诊断，主要集中于心理及医学领域之间的相互作用，仅是共存并不能说明它们之间的相互作用，要作出影响医学情况的心理因素的诊断：

（1）影响病程。心理因素与病情的发展和恶化有密切的时间关系。

（2）干扰治疗。包括不去看病，不进行复诊，不遵守医嘱，或由病人、家属任意更改治疗方案及措施的心理因素。

（3）危害健康。如心脏病人不听从医务人员的警告，继续进行吸烟、喝酒等有损健康的行为。

（4）加重病情。如心脏病人发怒、喊叫、使劲关门、扔东西等。

（二）心理疾病的检查

对心理疾病的检查方法有晤谈、心理测量、心理生理检查等。

1. 晤谈

晤谈是取得病史的主要手段，对心理疾病诊断必须注意了解个体发生过程中有意义事物的连接与脱离。初次晤谈要了解病人就诊动机，因此要采取“开放”式提问，记录要同时兼顾精神、躯体、社会资料和各水平间的历史关系（时间与空间）。晤谈时运用心理分析有助于了解病人的个体现实，晤谈记录除了语言内容外，同时注意描述移情与反移情现象，这对了解个体现实有重要作用。

2. 心理测量

心理测量应用于临床已有多年，并正在推广，我国台湾心理学教授柯永河总结出以下几点：①心理测验是临床心理工作了解病人不可缺少的工具；②现有的心理测验还不足以使临床工作者了解病人的一切；③还要努力开发更多的测量工具；④心理测验以

外，还有许多有助于了解病人心理的方法，如观察、晤谈等。

就心身医学而言，应该着重于从心理应激源、心身健康状况、个体适应应对能力、社会支持等方面开展心理测量。

3．心理生理学检查

心理生理学检查是在一定的心理负荷刺激下测量各种生理功能的变化。这种心理负荷可以在实验室条件下或自然的生活状态中造成。前者是人为制造紧张局面，使被试者处在心理应激状态中，多数采用各种心理测试方法（如心算、色—词转换、电脑游戏等）；后者是在生活中自然发生的，如学生的考试、突然的意外事故（亲人伤亡、自然灾害等）。而生理学检查则可以应用各系统的各种临床机能测量，如心肺功能、消化道功能、肾功能、免疫功能、各种生化指标等，从整体到分子水平都可做检查记录，也有直接（如肌肉交感神经活性）或间接（通过颈动脉窦反射来了解迷走神经对的心脏影响）测定神经调节功能。

三、心理疾病的主要类型

（一）人格障碍

这类障碍是指明显偏离正常人格，并与他人和社会相悖的一种持久和牢固的、适应不良的情绪和行为的反应方式。大学生常见的人格障碍及特征如下：

1．偏执型人格

易产生偏执观念，对自己的能力估计过高，有极强的自尊心，同时又很自卑、固执、好妒忌、看问题主观片面、常常言过其实、乖僻古怪。

2．强迫型人格

表现为常有个人的不安全感和不完善感，因而焦虑、紧张、过分地自我控制，过分自我关注，事事追求完美。同时又墨守成规、处事拘谨，缺乏应变能力。

3. 冲动型人格

表现为情绪不稳，常因微小的精神刺激而突然爆发非常强烈的愤怒情绪和冲动行为，且自己不能克制。

（二）认知过程障碍

认知过程障碍主要包括感知觉障碍、注意障碍、记忆障碍、智能障碍和思维障碍。

1. 感知觉障碍

感知觉障碍多是某些疾病的表现，它既可以是神经系统的疾患，也可以是心理性障碍。它包括感觉障碍、感觉倒错、错觉、幻觉和感知综合障碍。感觉障碍是指个体对外界刺激的感受性异常，表现出对不同刺激的感受阈值的增高或降低，如感觉过敏、感觉减退。前者例如神经衰弱者常对自身的心跳、呼吸、胃肠蠕动尤为敏感，并当成不适来主诉；后者例如处于抑郁状况时，病人常感到食无美味、听无美音、视无艳色。感觉倒错是对刺激产生了与实际情况相反的感觉，常见于癔症。错觉是对客观刺激产生歪曲的知觉，如飞行员把大海知觉为蓝天。错觉可分为物理性错觉、生理性错觉和病理性错觉，病理性错觉最为严重。幻觉是一种没有客观刺激而产生的虚幻的知觉。根据所涉及的感觉器官的不同，可分为幻视、幻听、幻嗅、幻触等，例如，病人听到并不存在的责骂声、讽刺声；闻到并不存在的臭味；描述并不存在的身体通电感（内脏幻觉）。幻觉对正常人来说是一种虚幻的、不真实的知觉，但对病人来说，感到的是真实可靠的。感知综合障碍是指对客观事物的部分属性产生了歪曲的认识，例如视物变大变小，时间“停滞不前”或“飞驰而过”，有时把运动的物体看成静止不动，或把静止的东西看成正在运动。有的病人感到自己的头部变大、下巴变长，或感到四肢的长短发生改变，或觉得身体的某一部分发生隆起或内陷等。

2. 注意障碍

注意障碍主要为注意品质的异常，有四种表现：

（1）注意增强。指患者的注意力反常地集中于某种事物或某类活动。例如，有妄想症状的病人，过分地观察别人的一举一动，别人的一个无意识动作都会令其高度警惕；有疑病症状的患者，过分仔细地注意自己身体的细微变化及健康状态。

（2）注意减弱。患者不能集中注意于某种容易引起注意的事物，也不能使注意维持较长的时间。

（3）注意涣散。患者易受干扰，注意分散而不能对一个固定的对象保持较长时间的注意。

（4）注意随境迁移。注意随外界环境的变化而被吸引，以致于注意对象频繁更换。

3. 记忆障碍

记忆障碍也有四种表现：

（1）记忆增强。对病前不注意或很小的细节都能清晰地回忆起来。常见于躁郁型精神病和癔病状态。如能够清晰地回忆起幼儿时期与谁做游戏、做什么游戏、游戏时的每一件物品和情节等。

（2）记忆减退。记忆过程的三个环节普遍减退，而且由近事记忆向远事记忆减退逐渐发展。例如，记不起自己刚吃的饭，回忆不起自己过去的某些重要经历等。

（3）记忆错误。这是指回忆或再认的歪曲。如对一个真实事件的追忆中添加了错误的细节便是错构，若以想像的、没有事实根据的内容无意识地填补记忆缺失称为虚构。

（4）遗忘症。由器质性脑病引起的遗忘称为器质性遗忘；由不良情绪状态诱发的遗忘称为心因性遗忘。

4. 智能障碍

智能障碍是指智能低下、智力缺陷，是大脑受到器质性损害或大脑发育不全而造成的、认识活动的持续障碍以及整个心理活动的障碍。可分为精神发育迟滞和痴呆两大类。精神发育迟滞是指在生长发育成熟以前，大脑发育由于某种因素的作用而受到阻碍，

致使智力明显低下，并有社会适应困难的一种综合症。这些因素包括遗传性疾病、婴幼儿至儿童期某些疾病、社会文化因素等。痴呆是一种脑部疾病所致的智力低下综合症。它涉及各种高级皮层功能紊乱，包括记忆、智能和人格方面的障碍。常表现为记忆力、计算力、理解力、分析综合、判断推理能力减弱或低下。

5. 思维障碍

思维障碍有三种表现：

（1）思维联想障碍。这是指联想过程发生困难或杂乱。联想加快、思潮澎湃、语速加快、口若悬河、滔滔不绝、语音高亢等称之为思维奔逸；思维迟缓、联想结构松弛、内容散漫、词不达意称之为思维松弛；联想断裂、语句之间缺乏联系则称之为破裂性思维。

（2）思维逻辑障碍。表现为逻辑思维过程的紊乱、离奇、荒谬、脱离现实，言语支离破碎、杂乱堆积，以不可理解的逻辑思维形式代替思维的逻辑规律，如反穿衣服表示做事“表里如一”。

（3）思维内容障碍。最常见的是妄想，它是一种在病理基础上产生歪曲的信念，是变态的推理和判断。常见于精神分裂症、心因性偏执状况等多种精神病，是判断是否为精神病的重要依据。常见的妄想有：关系妄想、被害妄想、影响妄想、夸大妄想、自罪妄想、钟情妄想、嫉妒妄想、被窃妄想等。这些荒谬的内容虽然不符合客观现实，也不符合一般常识，但患者坚信不移，不能用说服教育和经验教训予以纠正。

（三）情绪、情感障碍

这是指因情绪或情感异常而引发的心理障碍，主要包括病理性优势心境、情感反应障碍和情感统一性障碍。

1. 病理性优势心境

这是指某种病态心境笼罩着一个人整体的精神状态。如表现为异常的、持续性的情绪高亢，称为病理性愉快心境；如表现为异常的、持续性的心境不佳，称为病理性情绪低落。

2. 情感反应障碍

这是指情绪的始动机能失调，出现与客观刺激不相符的过高或过低的反应，如反应敏感，表现为易激惹，称为情绪反应过敏；如表现为反应速度缓慢，强度低下，与刺激不相符合，称为情感反应迟钝；如表现为情感活动减退，对周围的任何刺激均缺乏相应的反应，称为情感淡漠；如情感反应不仅激惹性增高，而且有反应强度过大的特点，称为病理性激情；如过分担心发生威胁自身安全的事件或其他不良后果，伴有焦灼的不安，紧张恐惧，顾虑重重，称为焦虑。

3. 情感统一性障碍

这是指情感反应与环境刺激的性质、内心体验或思维活动不一致。如情感体验与当时外界刺激及患者的思维内容不相协调，如对高兴的事情感到难过，甚至痛哭流涕，对难过的事情却感到高兴，称为情感倒错；当患者同时体验着两种相互矛盾的情感，又爱又恨，称为矛盾情感，例如，见到自己的恋人既喜欢又讨厌。

（四）意志行为障碍

意志行为障碍主要包括意志增强、意志减退、意志缺乏和行为障碍四种。

1. 意志增强

意志增强是指各种病态的原因引起的意志活动增多，多伴有情感高涨或妄想。患者的意志具有病态顽固性，多见于躁狂状况和妄想型精神病人，如患者受迫害妄想的支配而到处告状等。

2. 意志减退

意志减退是指由于情绪低落，对周围事物不感兴趣以致意志消沉，不愿活动，生活懒于料理，常呆坐或卧床不起，举止行为缓慢，多见于躁狂抑郁性精神病的抑郁状况。

3. 意志缺乏

意志缺乏是指患者对任何活动都缺乏动机、要求，行为被动、

退缩、孤僻，生活方面极端懒散。这类症状常与思维贫乏、情感淡漠同时出现，多见于精神分裂症晚期、精神衰退时或脑器质性精神病痴呆状态时，患者缺乏对病态的体会，因此无求治愿望。

4. 行为障碍

行为障碍是指精神活动的过度增强或降低。如表现为整个精神活动增强，整天忙忙碌碌，称为整个精神运动性兴奋；如表现为整个精神活动降低，患者言语、动作普遍迟缓和减少，思维迟钝，反应性差，称为精神运动性抑制。此外还有木僵、违拗、模仿、刻板、作态、动作离奇古怪等病理性行为异常，多见于精神分裂症的各种类型。

（五）意识障碍

意识障碍主要包括周围意识障碍和自我意识障碍。

1. 周围意识障碍

主要表现为对环境的意识障碍：

（1）以意识清晰度降低为主的意识障碍，主要有嗜睡、意识混浊、昏睡、昏迷几种。

（2）以意识改变为主的意识障碍，主要有朦胧状态、梦游症等。

（3）以意识内容改变为主的意识障碍，主要有精神错乱。对环境的意识障碍时，个体对所在的时间、地点及面对的周围人物的状况的认识能力下降，出现定向力障碍，多见于精神分裂症、颅脑损伤等病人。

2. 自我意识障碍

自我意识障碍表现为对自我当前的主观状态不能正确认识，包括不能感知自身的存在，不能意识到自身是一个单独的个体，不能把当前的“我”和过去的“我”联系起来，以及失去自我支配感等。自我意识障碍常有以下表现：

（1）人格解体，即对自身或外部存在具有一种陌生感或不真

实的体验。

(2) 双重人格、多重人格、交替人格或人格转换，多见于癔症和精神分裂症。

(3) 自知力丧失，是指患者对自己所患的心理异常状态的认识能力缺失。所有的精神病人均有不同程度的自知力缺陷，随着病情的加重，一般自知力逐渐丧失，若经治疗精神症状完全消失后，自知力也逐渐恢复。因此，自知力的完整程度可作为判断精神病及其变化的重要指标。

在心理咨询时，若发现来访者有精神症状的话，一般应先对其精神的各个方面作出症状学的诊断，然后结合以往人格特征、诱发因素、家庭背景、症状发展过程、病程特点等作出综合分析，归纳后作出疾病分类学诊断。这里需要特别强调的是，研究心理障碍与心身疾病是精神病学和变态心理学的主要任务，对心理障碍和心身疾病的诊断和治疗是专业性很强的工作，一般要由精神科医生和专家来诊治，我们不要轻易草率地对号入座，给自己下错误的结论。

第二节 大学生常见的心理疾病及产生的原因

不讲究心理卫生或忽视心理健康教育工作，往往会加剧人的心理疾病。教育专家分析说，心理上的狭隘、自私、惟我独尊、好占上风是大学生走上犯罪道路的内因，而不良社会环境的熏染、错误的家庭教育方式以及心理健康教育的缺乏则是不容忽视的外因。

一、大学生常见的心理疾病

(一) 神经症

神经症又称神经官能症。它是一组由于精神因素造成的非器质性的心理障碍，是大学生中最常见的心理疾病，临床上以 18～

30 岁的青年患者最多。病人对自己所患的疾病有相当的自知力，无持久的精神病性症状，通常不会把自己的病态体验与客观现实相混淆，其行为一般保持在社会规范所能容许的范围内，其人格没有瓦解，而且生活自理能力、社会适应能力和工作能力基本没有缺损，本人能主动求医，要求治疗。一般认为，神经症是由于各种心理因素引起高级神经活动的过度紧张，致使大脑机能活动暂时失调而造成的。神经症患者有一些共同的表现：焦虑情绪、防御性行为、人际关系不协调、躯体不适感等。

神经症主要包括：焦虑症、强迫症、恐惧症、抑郁症、疑病症、癔症和神经衰弱等几种，下面分别讨论在大学生中较常见的神经症。

1. 焦虑症

焦虑症是以持续的焦虑或反复发作的惊恐不安状态为主要临床症状的神经症。焦虑是一种复杂的、综合的负性情绪，是预期即将面临不良处境的一种紧张和不愉快的感受，在心理上体现为泛化了的担心、烦躁和顾虑重重。焦虑、烦躁、易激惹是焦虑症的主要临床表现。

神经症性的焦虑与正常人的焦虑不同，后者是情境性的，往往事过境迁，而前者的焦虑症状是持久的，与情境完全不相称，并伴有运动性不安，如坐立不安、常变换姿势、不知所措等，以及植物性神经功能障碍，如心悸、胸闷、皮肤潮红、苍白、多汗、恶心、尿频、尿急、震颤等。患者的焦虑情绪并非由实际威胁或危险所引起，与其紧张不安的恐慌程度和现实处境很不相称。它是一种异常的心理反应，病人既没有任何原因，也说不清着急什么、烦什么。人们爱用“杞人忧天”或“大祸临头”般的感觉去形容它。女性患者多于男性。焦虑症通常由心理冲突所引起，情绪不稳定、自卑多疑、好夸大困难等性格特征亦与焦虑症的发生有关。

2. 强迫症

强迫症是以强迫观念和强迫行为为主要症状的神经症。患者的行为和动作受到莫名其妙的力量驱使，明知毫无意义而无法摆脱，不由自主地去做那些不受支配的无意义和无价值的事情，心情十分苦恼。病人有自知力，但缺乏自制力，主观上能够体验到动作是被迫进行的，力图反抗但往往力不从心。强迫症状多种多样，主要有强迫观念、强迫情绪、强迫意向和强迫动作四大类。例如有的学生反复思考"人为什么要分男女"、"动物为什么要分雄雌"、"到底是先有鸡还是先有蛋"之类的问题，他们并非是这方面的专业人员，又无研究此类问题的实际需要，却无休止地为这类内心的争辩而困扰，欲罢不能。强迫症与心理社会因素关系密切，强烈或持久的精神因素的作用及激烈的情绪体验的影响往往是此症发生的直接原因。此外，谨小慎微、墨守成规、缺乏自信心、胆小怕事的性格特征也与此症的发生有关。

3. 恐惧症

这是指对某一特定的物体、活动或处境产生持续的紧张、毫无道理惧怕的病症。恐惧症发作时，常伴有植物神经系统症状。患者对此有回避行为，自知这种恐惧是过分的或不必要的，但不能自控。此症发病年龄多在20岁左右，女性患者多于男性。常见的恐惧症主要是对处境恐惧，如恐高症、广场恐惧、幽闭恐惧、社交恐惧及物体恐惧。大学生的恐惧症主要表现为社交恐惧、考试恐惧等。恐惧症形成和诱发的主要原因有：被遗忘了的童年时代的恐惧经历，对抗焦虑的神经症性防御，失调行为学习的结果，胆小、害羞、敏感、遇事退缩等性格特点。

4. 抑郁症

这是以持久的心境低落、心情抑郁为特征的神经症。患者常处于忧郁压抑之中，整天闷闷不乐、孤寂悲观，似乎与世隔绝，对外界和人际关系的兴趣减退或丧失，常伴有头痛、疲乏等不适感，严

重者还有自杀念头。本病症多起病于青少年期，成年患者女性多于男性。抑郁症的发病均与强烈或持续的心理因素有关，如生活中遭受的挫折所引起的情感失调，自尊心受伤害，自信心低落，自我评价下降，常夸大自己的缺点和失误，自责和内疚，同父母的关系产生障碍，失恋等。此病症常在抑郁性格的基础上发生。抑郁性格主要表现为内向闭锁、多愁善感、情绪不稳、处世悲观。

5．疑病症

这是以疑病症状为主要临床表现的一种神经症。患者对自身的健康状况或身体某部分功能过分关注，怀疑患有某种疾病，处于对疾病或症状持续强烈的恐惧之中，但与其实际健康状况不符，医生的解释和客观检查均不能消除患者的固有成见。疑病症的发生既有个性因素，又有心理和外界因素。敏感多疑、固执刻板、谨小慎微等是易于引发疑病症的个性特征。医务人员言语不慎、诊断不确切、卫生宣传不科学以及他人的不良暗示等是诱发疑病症的心理和社会因素。有人认为，疑病症是一种自我心理防御机制作用的结果，是精神上的自我保护。当患者将出现的挫折和失败归咎于“病”时，可减少其心理上的压力、内疚和自责，避免对自己能力、才学等的怀疑和否认，以维护自己的名誉和尊严，保持心理平衡。

6．神经衰弱

这是一类精神容易兴奋，脑力容易疲乏，伴有情绪烦恼和心理生理症状的神经症，是大学生中最常见的一种心理疾病。本病在整个人群中脑力劳动者发病最多，其中尤以青年学生更为常见。此病大多是由于某些长期存在的精神因素，引起脑机能活动过度紧张而产生神经活动能力减弱。这些症状不能归因于已存在的躯体疾病、脑器质性病变或某种特定的精神疾病，但病前可能存在持续的情绪紧张或精神压力。

神经衰弱患者的症状主要有以下特征：

（1）感情控制能力降低，易激动、易怒、烦躁不安，一点小事就会引起强烈的情绪反应。

（2）睡眠障碍，表现为入睡困难、多梦、易惊醒或早醒等。

（3）精神活动功能下降，注意力涣散、记忆力减退、学习工作效率降低。

（4）植物神经功能失调，表现为心悸、胸闷、多汗、食欲不良、易疲劳。

大学生神经衰弱发生的原因是多方面的，大多数学者认为心理社会因素是重要原因。性格胆怯、敏感多疑、主观、自制力差者易患此病，学习负担过重，对人生与社会思虑过多，人际关系紧张，家庭问题和个人情感上的挫折所引发的心理冲突和负性情绪，这些因素长期使患者感到压抑、怨恨、委屈等而易得此病。

（二）精神病

精神病是心理疾病中最严重的一类，它是指人脑机能活动失调，精神功能受损程度已达到自知力严重缺失，不能应付日常生活或保持对现实恰当接触的严重的心理障碍。精神病有三个基本特征：其一，不能理解和认识自身的现状，不承认自己有精神病，对自己的处境完全丧失自知力。其二，社会功能有严重损失，不能正常处理人际关系，不能正常参与社会活动，甚至会给公众生活造成危害。其三，病人的反映机能受到严重损害，严重脱离和歪曲现实，可出现精神失常现象，如幻觉、妄想、思维错乱、行为怪异、情感失常等，因而丧失正常的言行、理智与行为反应。精神病可分为器质性精神病和功能性精神病。以下是几种常见的功能性精神病。

1. 精神分裂症

这是一种常见的重性精神病，其发病率在精神病中居首位。发病年龄多为青壮年，以 16～35 岁为最多。据有关研究资料显示，该病在大学生中发病率约为 7%，在高校大学生因病退学、休学的原因中占第一位。此病心理异常的表现主要是精神活动“分

裂”，即患者行为与现实分离，思维过程与情感分离，行为、情感、思维具有非现实性，难以理解，不能协调。精神分裂症的症状十分复杂多样，常表现为联想散漫、思维破裂、情感淡漠、言行怪异、妄想、出现幻视和幻听等。患者一般智能完好，但对自己的疾病表现缺乏自知力。

根据不同的临床症状，此病可分为单纯型精神分裂症、青春型精神分裂症、紧张型精神分裂症和偏执型精神分裂症四种类型。精神分裂症的病因和发病机理，通常认为与人体的特征、遗传、母体内的损伤、年龄、素质、环境等因素有关。治疗一般以药物治疗为主，辅以心理治疗。

2．情感性精神病

这是以一种情感障碍为主要症状的精神病，又称躁狂抑郁性精神病。主要表现为情感的高涨或低沉，有时两种状态交替进行，大多数病人只表现出一个极端的状态。躁狂状态常表现为情绪高涨，具有强烈而持久的喜悦与兴奋，思维奔逸，联想过程明显加快，口若悬河，行为活动明显增多且毫无目的、不着边际。抑郁状态则表现为情绪极度低落，无精打采，沮丧忧郁，思维迟钝麻木，行动明显减少，动作迟缓乃至木僵。大学生患者中，某些心理刺激，如强烈的惊吓、尖锐的批评、失恋等引起的过度焦虑与紧张是其致病的诱因。不均衡的高级神经活动类型也是致病的一个内因。

3．反应性精神病

这是一种心因性精神病，由急剧或持久的精神刺激所引起，即人们常说的“受了刺激而得的精神病”。此病临床症状与精神因素密切相关，并伴有相应的情感反应，容易被人所理解。例如失恋、亲人去世、重大事件、遭受误解或冤案等都可能引发反应性精神病。此病一般病程较短，以心理治疗配合其他的治疗为主。一旦患者能正确对待精神因素或精神因素消除后，症状即可消失，且愈后良好。在大学生患者中，由于失恋引起的反应性精神病占有一

定的比例。

二、大学生心理疾病产生的原因

心理疾病产生的原因是十分复杂的，它是生理、心理、社会诸因素共同作用于个体的结果。大学生心理疾病的产生，是他们所处的特殊年龄阶段与特殊学习环境以及社会诸因素相互作用的结果。

（一）大学生个体生理因素的影响

生理因素是人的心理形成和发展的物质基础，为人的心理提供了发展的可能性。科学研究已表明，前辈的遗传基因有缺陷，会影响后代的身心健康。遗传学的研究莫过于双生子的资料。通过对双生子的研究表明，同卵双生子中若有一个患有精神分裂症，另一人患同病的可能性远比异卵者可能性大。惊恐发作的同病率，同卵双生儿是异卵双生儿的 3 倍。这些事实显示遗传是心理异常的重要因素。另据研究，约 50％的抑郁症患者的父母中至少有一人曾患抑郁症。此外，许多心理障碍也同某些脑区发生异常有关。这些躯体因素所引起的各种心理疾病，可采用生理学方法加以消除，如可以用苯二氮草类药物减轻焦虑等。另外，由于传染病、中毒、外伤、内分泌失调、营养不良、疲劳过度以及某些躯体疾病等引起大脑功能失调或脑组织受损，也会导致某些心理障碍与心理疾病的出现。

（二）大学生个体心理因素的影响

导致大学生心理疾病的个体心理因素可归纳为如下几方面：

1. 自我统一性的危机

自我统一性是指对自我存在意识的一种感受，即感受到一个实在的自我，一个与生活、与他人、与社会、与世界一体感的确实的自我。努力形成和确立自我同一性，是青年时期的重要课题之一。在这个过程中，青年人需要完成某种社会职业的选择、个人终生目标的形成和人生观的确立。在自我统一性的形成和确立过程中，

部分学生会陷于混乱。他们在多样价值体系中很难找到自己的目标和人生观，即失去了自我，失去了生命的存在感，不知道自己究竟是什么，从而陷入了苦闷、迷惘、绝望，情感起伏大而诱发心理疾病。

2. 个性的缺陷

同样的环境、同样的挫折，不同的个体会有不同的反应。除了体现出心理承受力的不同外，这与个人的个性有直接关系。从个人的性格上来看，过于内向、心胸狭窄、孤僻封闭、自卑忧郁、急躁冲动、固执多疑、爱慕虚荣、感情脆弱，这一类人比个性开朗大度、乐观外向的人更容易产生心理疾病。

3. 心理素质的不完备

从现实看，随着整个社会紧张性刺激增多而带来的应激和压力增加，不少大学生的心理素质已跟不上时代发展的要求。有些大学生自制能力差，对挫折缺乏应有的承受能力，惧怕失败。一遇到矛盾冲突就自责、自怨或一味埋怨社会和他人，灰心失望，精神不振，由此造成恶性循环而陷入消极的心理状态。久而久之，就逐渐形成了心理疾病。

4. 情绪发展的不稳定性

大学生的情绪处在最丰富动荡和最复杂的时期，鲜明的特征是情绪的两极性。情绪起伏过大，左右不定而缺乏对事物的客观判断。强烈的情感需求与内心的闭锁，情绪激荡而缺乏冷静的思考极易走向极端，使他们常常体验着人生的各种苦恼。由此产生内心矛盾冲突而诱发各种心理障碍。

5. 性的生物性与社会性的冲突

大学阶段人的生理发育基本成熟，由于性机能的发展产生了性的欲望与冲动。但由于社会道德习俗、法律和理智的约束，这种欲望常被限制和压抑。大多数学生通过学习、娱乐、社交等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿。但有一部分学生不能正确

处理调节，存在性压抑，而出现焦虑不安感，甚至以某种变态的形式表现出来。由于性的生理要求与社会约束之间的冲突调适不当，而产生心理疾病的事例在大学生中时有发生。

（三）大学生的特殊环境和任务对心理健康的影响

大学生的主要任务是学习，有限的时间内要完成繁重的学习任务，心理压力是很大的。

1. 学习负担过重

在对学生学习时间的调查中发现，有相当多的学生每天学习时间达10小时以上，从而造成睡眠时间严重不足。学习是一项艰苦的脑力劳动，长期学习负担过重使大脑过度疲劳，大脑皮层活动机能减弱，注意力、记忆力、思维力、想像力受到限制而影响学习效率。久而久之，就会使一些人产生心理障碍。学习负担过重的原因与课程设置不合理、学生在学习中贪多求全、自我期望过高、家长压力过大等因素有关。

2. 环境变迁，大学生活不适应

从中学到大学，环境改变很大，无论是学习方面还是生活方面乃至人际关系都需要重新适应。比如学习方面，中学老师讲的多，大学则更要培养自学能力；生活方面，中学时父母照顾多，大学则更要培养自理能力等。从心理适应方面，中学的学习尖子周围充满着赞扬声，优越感强，自我感觉良好，信心十足。但到了大学，学习尖子荟萃，自己原有的优势不明显，学习上遇到一点挫折就易产生消极的自我评价，而使情绪低落，如不能正确对待，就会造成心理问题。另外，生活习惯的变化，饮食方面的差异，也会造成部分学生的环境应激。如果不能在短期内顺利适应，心理应激便会影响正常的学习、睡眠等活动，从而形成心理问题。

3. 专业选择不当

有些学生所录取的学校、所学习的专业，并非自己所填报的志愿；而有些虽然是学生自己选择的志愿，但在学习一段时间后，发

现自己所学习的专业并非自己所设想的前程那么美好，导致学生学习动力严重不足；有些学生提出调换专业，但学校又不允许，学生又没有决心退学重新高考，因此学习压力很大，学习无兴趣，情绪低落，消极悲观，随意缺课，考试成绩很差，这些学生受此困扰易产生心理障碍。

4. 业余生活单调

大学生的生活环境主要是课堂、食堂、宿舍。生活比较单调，缺乏足够的娱乐场所。而青年人正处在长知识、长身体的阶段，好奇心强，精力充沛，对业余生活的多样化要求迫切，但又常常不能获得满足。因此，感到生活缺乏乐趣，枯燥无味，容易产生心理挫折和困扰，严重者也会出现心理障碍。

（四）社会环境对学生心理健康的影响

随着市场经济体制的确立，竞争机制的导入，人们的生活方式、价值观念发生了重大变化。人们的心理活动较之以前更复杂，大量的、新的社会刺激对人们的心理健康威胁越来越大，从而导致心理障碍发生率逐年增多。美国精神分析学家哈内认为，许多心理变态是由于对环境的不良适应而引起的。社会环境对大学生心理健康的影响主要表现在以下几方面。

1. 社会文化的影响

当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代，随着改革开放的深入，西方文化大量涌入，东西文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同以往的文化背景和多种价值选择，学生常常感到茫然、疑虑、混乱，造成诸如个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心、享受与享乐等认识上的模糊。求新求异的心理使青年盲目追求西方的文化，而这些东西与中国现实社会在许多方面格格不入，使大学生陷入空虚、压抑、紧张的状态，在人生道路的选择上处于两难的境地。长时间的心理失调必然带来心理上的冲突，出现适应不良的种种反应。

2. 大众传播媒介的影响

随着科学技术的发展，大众传播手段越来越丰富，对人们的心理健康影响也越来越大。一般来说，大学生求知欲强，但辨别力弱，崇尚科学，但欠辩证思维。当前，一些格调低下的杂志、作品及观念错误的书籍报刊泛滥，某些人只顾谋利，不顾社会效益，甚至制售黄色淫秽的光盘碟片，这些给大学生的思想及行为带来了极大的消极影响，阻碍了他们的健康成长，引发了许多心理问题。当前出现的网络综合症就是最典型的例证。

3. 家庭环境的影响

心理学的研究揭示了家庭环境对人的一生发展会产生重大影响，特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。

国外学者对恐惧症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症患者的早期经历与家庭关系的调查表明，这四种神经症患者的父母与正常个体的父母相比，表现出较少的情感温暖，较多的拒绝态度或者较多的过分保护。儿童早期的信任感和安全感的缺乏随着心理发展逐步产生一种孤独无助的性格。难以与人相处，从而容易产生心理异常，特别是人际交往方面的障碍。同时，对于子女的过分保护或过分严厉，也同样会影响他们的独立性及其自信心的发展。这样的个体在以后的发展中，会增加他们的压力，出现过分的依赖或过分的自我谴责。这些特点都会对心理健康产生不良影响。我们从大学生的各种典型心理问题和心理疾病中常常不难找到家庭影响的痕迹。

第三节　大学生心理疾病的防治

为了维护大学生的心理健康，高校必须重视学生心理疾病的防治工作，同时学生也应了解有关知识，通过自我调适和积极主动

的配合，消除心理障碍和医治心理疾病。

一、常用心理治疗方法简介

当今世界心理治疗流派纷呈，方法有数百种之多，但就理论基础而言，最常用的有以下几种：

（一）精神分析疗法

这一方法是由奥地利心理医师弗洛伊德创立的，是以心理动力学理论为基础的。他认为压抑在潜意识中的心理冲突可引起焦虑，也可以通过转换或象征作用造成心理异常或精神症状。只有把压抑在潜意识中的心理冲突挖掘出来，加以分析，找出根源，才能消除心理症状。精神分析治疗一般采取自由联想、梦的分析、移情分析、阐释领悟等方式。电影《爱德华大夫》就是精神分析疗法的一个范例。

1. 自由联想法

自由联想法，也称宣泄疗法。它是在咨询师的启发引导下，让患者在毫无拘束的情境下，将心中积郁的苦闷和不快尽情地宣泄出来，从而缓解压力，排除障碍，恢复心理平衡的治疗方法。自由联想过程本身即具有心理治疗的功效。

2. 领悟疗法

领悟疗法是指利用阐述解释的方法来说明行为、情感和心理活动原因的心理治疗方法。其特点在于通过分析患者内心冲突的潜在原因，经过回忆、联想、发觉而领悟病因与症结，从而找到消除病因的办法，治愈心理疾病。由于领悟疗法是通过患者对症状原因的领悟而奏效的，因此，不适用那些缺乏领悟能力和自知力的人。

3. 暗示疗法

暗示疗法是指通过心理暗示的作用，解除患者的疑虑，增强康复的信念，改善不良的心境，减轻精神负担，从而起到治病的作用。暗示的效果取决于受暗示者的特点，一般地说，受暗示性高和顺从

性强的人容易接受暗示治疗。催眠术就是典型的暗示治疗法。

（二）行为疗法

这是以行为主义心理学的条件反射理论为基础的心理治疗方法。其理论根据是，异常的行为与正常行为一样，也是经过学习而获得的，既然如此，也可以经过再学习而使之消退。常用的行为疗法有系统脱敏法、厌恶疗法、满灌疗法、代币奖励法（强化法）、生物反馈法等。

（三）人本主义治疗方法

这是以人本主义心理学理论为基础的心理治疗方法。最典型的就是罗杰斯倡导的当事人中心疗法和支持疗法。

1. 当事人中心疗法

这种疗法的特点就是以来访者当事人为中心，贯彻非指导性原则，它不是靠探究无意识领域，也不是靠改变反应来纠正不良的心理和行为，而是依靠当事人自身的潜力来治愈他的障碍。整个治疗过程中，治疗者一改指导者居高临下的形象，而是以一个有技术的朋友身份，给患者关怀、鼓励、信任，让患者自己决定具体步骤和内容，激发患者自身潜能进行合理的选择和治疗自己的问题，使患者由消极变成积极的进取。

2. 支持疗法

这是以提供支持为主要方式的心理疗法。其特点是通过提供支持，加强患者的防御功能，使人增强安全感，恢复自信，减少焦虑和不安。该疗法根据目的尽可能激发患者的自尊和自信，使其看到自己的优点和长处，鼓起战胜困难的勇气，提高适应能力和社交技能，以便消除心理障碍度过危机。支持疗法的主要方式有悉听倾诉、支持鼓励、分析提示、调整行为。

（四）认知疗法

这是以认知为理论基础发展而成的心理治疗方法。认知疗法重视研究患者的不良认知和思维方式，并把不适应的心理行为看

成是不良认知的结果。所谓不良认知是指歪曲的、不合理的、消极的信念和思想，往往导致情绪障碍和不适应行为。治疗的目的就在于指导患者改变原来的不合理的认知结构，解除歪曲的想法而代之以更现实的思维方式，纠正不合理信念而代之以合理信念，从而改变行为。这种方法要求治疗者有丰富的经验和耐心，往往需要较长的时间和精力才能找出患者认识深处的症结。有的症结多为幼年、少年时的某些遭遇和人际关系在内心留下的印记，需要深入了解和探究才能解决。

二、大学生提高心理健康水平的途径

（一）增强适应环境的能力

适应环境包括对新的学习、生活、工作、人际关系等各种环境条件的适应。适应不完全是被动的，它包括对一些不良环境的改造，这就需要大学生要有充分的心理准备，锻炼自己的承受力，充分发挥主观能动性，同时提高自我导向、自我平衡的能力，学会情绪的自我控制，保持稳定而良好的情绪状态，对生活充满乐趣和信心。

（二）正确看待心理咨询

有一些学生对心理咨询活动的作用和功能不太了解，甚至产生种种误解，有了心理困扰或障碍，不愿意主动去寻求咨询帮助，或怕被别人讥笑为“有毛病”、“脑子不正常”而不敢去咨询，宁肯将矛盾冲突埋藏在心中，自我折磨，忍受着痛苦的煎熬。其实心理问题与生理问题一样，都是生命过程中的必然现象。西方人去看心理医生就像我们感冒去医院一样，是很正常的。高校中的心理咨询是面向全体大学生的，主要是帮助大学生在成长的过程中处理好遇到的各种心理困扰或障碍，更好地适应环境、健康成长。心理咨询对于每一个正常的人来说，都是需要的。

（三）积极参加心理测验，建立心理档案

建立学生心理档案是学校心理咨询工作有效开展的依据，又

是学生个人心理生活历程、心理特点、接受咨询后的必要记录，有利于更清楚地了解学生心理动态。每次咨询前，通过查阅、研究档案，可以迅速选择合适的方法进行辅导，提高咨询效果。对疑难案例，在请同行及专家会诊时，档案就极有价值。心理档案还是学生心理健康成长的历史记录，学生亦可以通过查阅自己的档案，分析、认识心理变化过程，以达到充分地了解自我、评价自我，预防心理疾病，把握好未来的发展。明白了上述意义，大学生们应积极地参与心理测验，建立心理档案。

（四）主动接受挫折教育，增强耐挫力

现实生活中，许多人的心理障碍都与如何对待挫折有关，由挫折而导致的心理障碍或心理疾病比比皆是，这是不争的事实。大学生在心理健康的维护方面应重视提高自己的耐挫力，提高耐挫力水平最有效的途径就是主动经受挫折，接受挫折教育，有意识地去找点苦头吃，磨炼意志，增强对待挫折感的免疫力，提高承受力，将心理疾病消灭在萌芽状态。

（五）妥善处理人际关系

在和同学相处时多一份真诚和宽容，多一份理解、少一些苛求。要明白由于以往的生活经历、背景的不同，每个人必然会有不同的个性，要学会“求同存异”。正确地评价自己和别人，不盲目地处处与人竞争，以免过度紧张。不要对自己过分苛求，把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内。对他人期望不要过高，以避免失望感。

（六）多找朋友倾诉，以宣泄积郁情绪

生活中人们难免会遇到不愉快和烦恼的事情，有时还可能因此造成有害于心理健康的精神障碍。针对这类情况，多找朋友将苦闷、烦恼倾诉出来，使不良情绪得以发泄，压抑的心境就可能得到缓解，并且还能获得更多的情感支持和理解，获得解决问题的新思路，增强克服困难的信心。自我娱乐，防止心境压抑，培养和发展自己的业余爱好，进行多方面的自我娱乐活动。

正如大仲马所说："人生是一串由无数烦恼组成的念珠。"生活不可避免地要捉弄人，作为大学生同样不能超越现实，自然就不是每个人都能时刻微笑着去数这串"念珠"了。更主要的是，青年大学生的心理发展状况正处于迅速走向成熟而又未完全成熟的时期，心中总是充满着矛盾和冲突，强烈的自尊心，昔日的优越感和过高的期望值在越来越实际的社会面前难免磕磕碰碰。加之改革开放，大潮磅礴，泥沙俱下，无疑对大学生又是一种冲击和考验。处在这种情况下，如果没有正确的引导，大学生们在情绪、生活、性格特征、行为表现等方面就会发生种种问题，造成心理上的各种不良反应。因此，无论是社会还是大学生自己，都必须更加重视心理健康，只有具有健康的心理，才能平稳地走向成熟，迎接新世纪的挑战。

思考与练习

1. 在你的身边有没有心理疾病患者？他们在认知、情感、行为方面有何异常之处？根据所学内容，判断其患的是何种疾病。

2. 使用三栏目技术对自己近一个月的认知进行自我检查与校正。

随想	认知失真	合理认知

参考文献

[1] [保]基.瓦西列夫著,赵永穆等译.情爱论.北京:生活·读书·新知三联书店,1984

[2] 班华主编.心育论.合肥:安徽教育出版社,1994

[3] 陈雪枫主编.中小学生心理测评与心理档案.广州:暨南大学出版社,1997

[4] 陈仲庚,张雨新编著.人格心理学.沈阳:辽宁人民出版社,1986

[5] 邓如陵主编.高师学生心理素质教育.徐州:中国矿业大学出版社,2001

[6] 杜文东主编.大学生心理健康导论.南京:江苏人民出版社,1999

[7] 段志光著.诺贝尔医学奖与大学生心理教育.北京:中国城市出版社,2000

[8] 樊富珉编著.大学生心理健康与发展.北京:清华大学出版社,1997

[9] 高希庚等主编.大学生心理健康的理论与实践.天津:天津大学出版社,1999

[10] 高湘萍等编著.学校心理病理学.南宁:广西教育出版社,1999

[11] 高玉祥著.健康人格及其塑造.北京:北京师范大学出版社,1997

[12] 耿黎辉编.消费心理学.重庆:西南财经大学出版社,2004

[13] [日]古畑和孝编,王康乐译.人际关系社会心理学.天津:南开大学出版社,1986

[14] 顾文钧著.顾客消费心理学.上海:同济大学出版社,2002

[15] 郭亨杰,宋月丽等编.心理学教程.南京:南京师范大学出版社,1995

[16] 何少颖主编.当代大学生心理健康教育.北京:海峡文艺出版社,1999

[17] 贺淑曼,蔺桂瑞主编.健康心理与人才发展.北京:世界图书出版公司,1999

[18] 胡德辉主编.大学生心理与辅导.广州:中山大学出版社,2000

[19] 胡凌云，姜宪明著．大学生心理健康导论．南京：东南大学出版社，1993
[20] 黄京尧等编．青年心理向导．杭州：浙江科学技术出版社，1987
[21] 黄世礼等著．通俗消费心理学．北京：中国轻工业出版社，1999
[22] 黄希庭，徐凤姝主编．大学生心理学．上海：上海人民出版社，1988
[23] 黄希庭等著．当代中国大学生心理特点与教育．上海：上海教育出版社，1999
[24] 江光荣著．心理咨询与治疗．合肥：安徽人民出版社，1995
[25] 孔燕等主编．大学生心理健康教育．合肥：安徽人民出版社，1998
[26] 李百珍编著．青少年心理卫生与心理咨询．北京：北京师范大学出版社，1997
[27] 李丹编著．学校心理卫生学．南宁：广西教育出版社，1999
[28] 李海洲等著．挫折教育论．南京：江苏教育出版社，1995
[29] 刘华山主编．学校心理辅导．合肥：安徽人民出版社，1998
[30] 刘宣文．心理健康标准与学校心理辅导．教育研究，1999
[31] 刘仲仁主编．大学生择业指南．北京：中国物资出版社，2000
[32] 卢法现等编著．当代大学生的危机．北京：中国物资出版社，1998
[33] 卢家楣著．情感教学心理学．上海：上海教育出版社，1993
[34] 吕静主编．儿童行为矫正手册．杭州：浙江教育出版社，1992
[35] 马建青主编．大学生心理卫生．杭州：浙江大学出版社，1992
[36] 马健生，王月胜著．健康教育．北京：教育科学出版社，1999
[37] 南京师范大学．心理学．南京：河海大学出版社，1999
[38] 皮连生主编．学与教的心理学．上海：华东师范大学出版社，1997
[39] 钱铭怡编著．心理咨询与心理治疗．北京：北京大学出版社，1994
[40] 申荷永，高岚著．心理教育．广州：暨南大学出版社，1995
[41] 时蓉华主编．两性世界——男女性别差异的心理剖析．上海：华东师范大学出版社，1992
[42] 苏东水著．管理心理学．上海：复旦大学出版社，1998
[43] 孙云晓，卜卫主编．培养独生子女的健康人格．天津：天津教育出版社，1999
[44] 汪建新著．现代人的焦虑．石家庄：河北人民出版社，2001
[45] 王长征编．消费者行为学．武汉：武汉大学出版社，2003

[46] 王德华等著.青年交往心理学.长沙:湖南人民出版社,1988
[47] 王玲,刘学兰著.心理咨询.广州:暨南大学出版社,1998
[48] 王玲等主编.大学生心理手册.广州:暨南大学出版社,1999
[49] 王荣发著.大学与人生.上海:华东理工大学出版社,1996
[50] 王希永,金庆昕主编.大学生心理保健.广州:中山大学出版社,2001
[51] 韦有华编著.人格心理辅导.上海:上海教育出版社,2000
[52] 项新球,高桥主编.大学生心理与心理健康.北京:中国建材工业出版社,2000
[53] 肖沛雄等主编.大学生心理与训练.广州:中山大学出版社,1999
[54] 姚伟等编.新编消费心理学.北京:中国商业出版社,1996
[55] 叶奕乾,何存道,梁宁建主编.普通心理学.上海:华东师范大学出版社,1991
[56] 易法建等编著.心理医生.重庆:重庆大学出版社,1996
[57] 张春兴著.现代心理学.上海:上海人民出版社,1994
[58] 张殿国著.优化你的性格.上海:上海人民出版社,1988
[59] 张履祥,李学红等著.学校心理素质教育.合肥:安徽大学出版社,2000
[60] 张人骏等著.咨询心理学.北京:知识出版社,1981
[61] 张小乔主编.心理咨询的理论与操作.北京:中国人民大学出版社,1998
[62] 赵淑文主编.心理学新编.北京:首都师范大学出版社,1996
[63] 郑日昌等著.学校心理咨询.北京:人民教育出版社,2000
[64] 郑日昌主编.大学生心理卫生.济南:山东教育出版社,1999
[65] 郑日昌主编.大学生心理诊断.济南:山东教育出版社,1999
[66] 郑晓边编著.心理变态与健康.合肥:安徽人民出版社,1998

后 记

目前，在社会转型期的急剧变化中，激烈的社会竞争、高昂的成长成本、自我实现的高期望值、公平与公正在某些地方的失衡以及情感的困惑等各种因素，致使大多数是独生子女的生理和心理承受力较弱的大学生，普遍存在着不同程度的心理问题。

据报载，2005 年 5 月，即将毕业的某著名高校的数学系一名博士生跳楼身亡；在此前半个月，该校中文系的一名本科生也在同一座楼上结束了自己的生命；四川某高校的即将毕业的一名女生也从高楼跳下……这些发生在高校校园中轻视生命的事件震撼着我们的心灵，生命本该是绚烂多彩的，却为何要如此轻易放弃呢？专家、学者们认为，是大学生的心理失衡，导致了他们对生命的放弃。可见，大学生的心理健康已成为一个不容忽视的严峻问题。

而同样也在 2005 年，一个即将毕业的、身患绝症的女硕士生，坐在轮椅上，一边吸氧，一边进行毕业论文答辩。34 天后，她安静地离开了人世，她以“优秀”的成绩完美谢幕。同在一个蓝天下，同为大学生，为什么对生命是截然不同的两种态度呢？我们认为，内因是决定因素，大学生的问题，特别是心理问题，关键靠大学生自己解决。

通过学习心理学基础知识、心理健康知识，来化解自己的心理矛盾、心理问题。为此，我们编写了《大学生心理健康》这本书。

在编写的过程中，我们进行了大量的调查研究，参考并吸收了同行的研究成果，力求理论联系实际，语言浅显易懂，以期与大学生共同探讨在学习、活动、生活中的心理健康问题，为大学生健康发展提供一些帮助。

该书由王素珍主编，负责编写提纲和统稿，汤其好、张建华、滕飞任副主编。各章执笔如下：第一、四、五、十二章——滕飞，第二章——汤其好，第三章——张建华，第六、七章——岳慧兰，第八、九、十一章——王素珍，第十章——刘燕，各章练习思考题、案例分析——刘娟。参与编写的几位同志是连云港师范高等专科学校和连云港职业技术学院长期从事心理教育、思想教育管理的教师和领导。由于时间仓促、水平有限，本书在内容上难免存在缺陷，敬请大学生和关注大学生心理健康的同行批评指正。

该书引用了国内外专家、学者的研究成果与观点，本书的出版也得到了中国矿业大学出版社的大力支持，在此一并表示感谢！

编　者

2006 年 6 月 6 日